Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

14220

CHECKED 1973
Initial

स्टॉक प्रमाणीकरण १९८४-१९८५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सचित्र
व्यावहारिकयोग.

लेखक,

पांडुरंग गोपाळ बाळ, महाजन.

हें पुस्तक
भाग १ पान १-२०० रा. चिंतामण सखाराम देवळे यांनीं मुंबईवैभव प्रेस, सर्व्हंट्स्
ऑफ इंडिया सोसायटीज् बिल्डिंग, सँडर्स्ट रोड, गिरगांव-मुंबई येथें व
भाग २ पान १-२२८ रा. अनंत आत्माराम मोरमकर यांनीं श्रीलक्ष्मीनारायण
प्रेस ४०२ ठाकुरद्वार मुंबई येथें छापिलें, व
पांडुरंग गोपाळ बाळ, महाजन यांनें गिरगांव आंग्रे यांची वाडी, मुंबई येथें प्रसिद्ध केलें.

यावत्स्वस्थो ह्ययं देहो यावन्मृत्युश्च दूरतः ।
तावदात्म हितं कुर्यात्प्राणान्ते किं करिष्यसि ॥

द्वितीयावृत्ति.

आगष्ट १९१९.

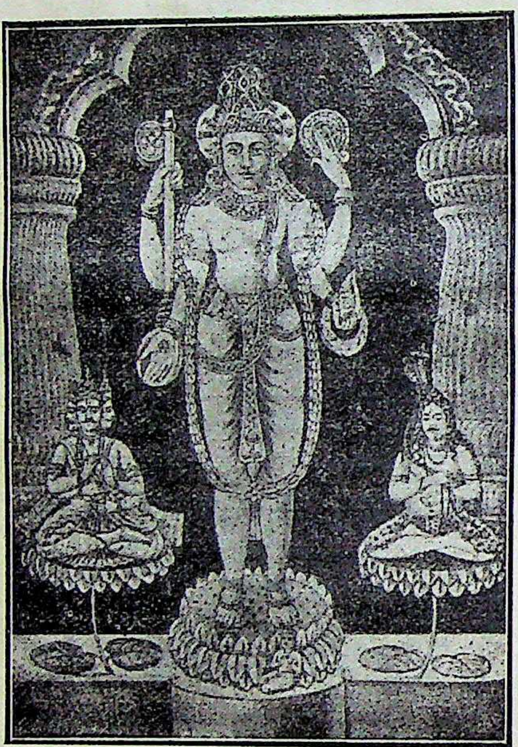
रजिस्टर करून सर्व प्रकारचे हक्क राखून ठेविले आहेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ध्यान.

शान्ताकारं विमलवसनं पद्मनाभं सुरेशं ।
विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्णं शुभांगं ॥
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यम् ।
वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम् ॥



हें ध्यान भाग २ पा. २०३ येथें मन आवरण्याकरितां ध्यावें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सच्चिदानंद

सत्, सत्तामात्र किंवा आहेपण. चित्, ज्ञान. आनंद, ब्रह्मस्वरूप. हीं ब्रह्मस्वरूपाचीं लक्षणें जाणावींत.

गुणग्राही ऐसे अवनितळीं थोडेच असती ॥
दरिद्र्याशी मैत्री जन बहुत थोडेच करिती ॥
हिताची अन्याच्या अवड अति थोडेच धरिती ॥
पराच्या दुःखानें निजहृदयीं थोडेच झुरती ॥

अवनतिप्रत गेलेला जो आपला

हा

हिंदुस्थान देश !

त्याची

कळकळ बाळगून उन्नति होण्यासाठीं

ज्या कोणीं व्यक्ती वरील श्लोकांत वर्णन

केल्याप्रमाणें झटणाऱ्या,

त्यांच्या चरणीं

हें पुस्तक,

अति नम्रपणानें व अत्यादरानें

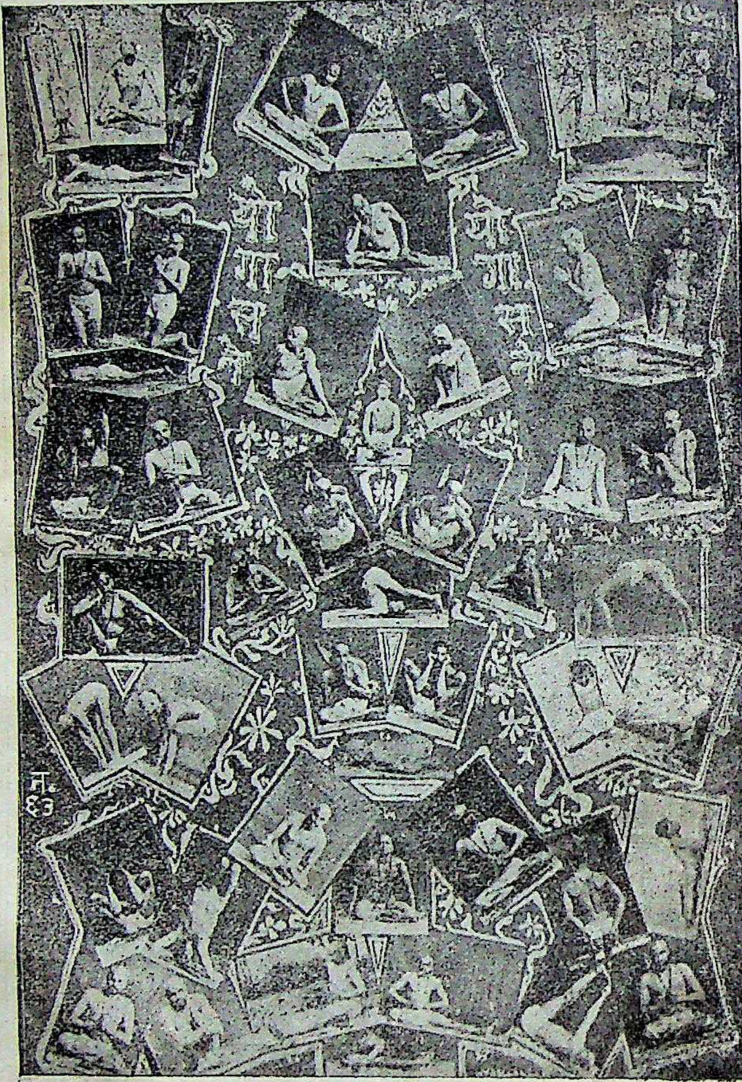
अर्पण

केलें असे !

पुस्तक कर्ता.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आभाराचे शब्द.

सदरहू पुस्तकाला ज्यांच्याकडून मदत झाली, त्यांत विशेष महत्त्व कोणाला द्यावें, हें समजत नाहींसें झालें आहे. कारण समजा, आपल्या शरीरापैकीं क्षुल्लक भाग जरी घेतला तरी तो भाग जर शरीराला नसेल, तर शरीराची शोभा त्या भागाच्या अभावानें जाऊन, त्या कमीपणानें शरीरास व्यंगत्व येतें. तद्वतच पुस्तकासंबंधीं जी जी म्हणून मदत होते, ती जर नसेल तर, त्या पुस्तकास अपूर्णत्व राहून, त्याचे जननत्वास बाध येतो. म्हणून प्रत्येक तऱ्हेची मदत मग ती सकृद्दर्शनीं क्षुल्लक कां असेना, त्याही मदतीला मोठ्या मदतीइतकेंच महत्त्व आहे. मग मोठी मदत ती पुस्तकाचें सर्वस्वच होय. शरीर प्रकृतीनें पीडित झाल्यानें तें सुधारण्याकरितां वीस पंचविस माणसांचे कुटुंबाचा भार सोसण्याचें व माझा खर्च चालविण्याचें ओझें, माझे धाकटे बंधु चि० रा० विष्णु गोपाळ बाळ, यांनीं स्वतः नुकसान सोसून अंगावर, निव्वळ माझ्या शब्दाला मान देऊन घेतलें. त्यामुळें मजला आपल्या शरिरारोग्याकडे लक्ष देण्यास सवड झाली. मला झालेल्या शरिरारोग्याचें अनुकरण इतरांनीं करण्याच्या इराद्यानें, सदरहू पुस्तक निर्माण झालें, तें तरी त्यांचेच उदार अंतःकरणाचें द्योतक आहे; म्हणून अशा माणसाचे आभार मानावे तितके थोडेच होणार आहेत. ह्या पुस्तकांतील विद्या ज्यांनीं शिकविली व प्रथमावृत्ति लिहिण्यास आज्ञा दिली, त्यांचा उल्लेख प्रथमावृत्तीच्या प्रस्तावनेंत केलाच आहे. ती आवृत्ति लिहिण्यास सुरवात केल्या-पासून तों बाहेर पडेपर्यंत येणाऱ्या अडचणी दूर करण्याचें व लागणारी मदत देण्याचें काम रा० पांडुरंग प्रभाकर जोशी बी. ए., यांनीं काळजीपूर्वक केलें आहे. त्यांनीं केलेल्या मदतीचे आभार, शब्दांनीं व्यक्त होण्याजोगे नाहींत; ते मनानेंच जाणले पाहिजेत.

स्त्रीपुरुषांची शरिरान्तर रचना कशी असते, तें प्रत्यक्ष दाखविण्याचें काम मुंबई येथील मेडिकल विद्यार्थ्यांनीं दवाखान्यांतील प्रयोग शाळेंत ठेवलेलीं बरींच प्रेतें समक्ष फाडून दाखवून आमची पुरी समजूत पडेल अशी माहीती आपला अमूल्य वेळ खर्चून मोठ्या उत्सुकतेनें, व संतोषानें, दिली, त्याबद्दल त्यांचे आम्ही फारच आभारी आहोंत. सदरहू पुस्तक लिहितांना ज्या ज्या पुस्तकांची मदत घेतली त्यांची यादी सोबत दिली आहे. त्यांच्या कर्त्यांचे व दुसरीं पुस्तकें जीं वाचण्यांत आलीं त्यांच्याही कर्त्यांचे मनःपूर्वक आभार मानितों.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आमच्या गृहिणीनें, गोतावळ्यांतील स्त्रीपुरुषांचा आग्रह आम्हांस ठिकाण सोडून बाहेर न जाऊं देण्याचा व गैरसोय करून घेऊन एकटें न राहण्याचा असतांही आमच्या सांगण्यावरून, गैरसोय सोसून एकटें राहण्याचें कबूल करून आम्हांस गोसावड्याच्या नादीं लागून, लोकोपकारार्थ माहिती मिळविण्यासाठीं वर्षांतून बरेच महिने फिरण्याची मोकळीक दिल्यामुळें, आम्हांस बाहेर फिरतां आलें. व उपयुक्त माहिती मिळवितां आली; व येत आहे. तशी परवानगी न मिळती तर आम्हांस या पुस्तकांत दिलेली माहिती कांहींच मिळवितां आली नसती. म्हणून त्यांचे आभार मानणें अत्यंत जरूरीचें आहे.

पहिली आवृत्ति खपून दुसरे आवृत्तीचा समय आला असतां रा. पांडुरंग प्रभाकर जोशी B. A. अध्यात्म विद्येतील आमचे सहाध्यायी, व गुरुबन्धु हे १९१८ सालच्या इन्फ्ल्युएंझा सांथीच्या तापाला बळी पडलेले ऐकून फार वाईट वाटतें. ते जर हयात असते तर, ह्या द्वितीयावृत्तीबद्दल त्यांस आनंद झाला असता, व पुस्तक सर्वांग सुंदर करण्यासाठीं मनापासून झटले असते. परंतु इश्वरी संकेतापुढें मानवांचे संकेताची कथा काय ! नाइलाजाची गोष्ट. तेथें कितीही हळहळलें तरी फुकट.

पूर्वीचे फोटो. आर्यन एज्युकेशन सोसायटीचे ड्राइंगमास्तर रा. विष्णु रामकृष्ण डोळस यांनीं घेतलेले आहेत तेही सांथीच्या तापाला बळी पडल्यामुळें वाईट वाटतें. नवीन घातलेले फोटो रा. के. बाळकृष्ण राजे भाईजीवनजीची चाळ ठाकूरद्वार यांनीं घेतलेले आहेत. त्यांनीं सवलतीनें काम केल्यामुळें, पुस्तककर्त्ता त्यांचे आभार मानतो.

फोटोझिंकोचें काम वैद्यब्रदर्स यांचें आहे त्यांचेही आभार मानणें जरूर आहे.

ह्या द्वितीयावृत्तींत कांहीं नवीन फोटो घातले आहेत. ते फोटो घेतांना रा. दत्तात्रय नारायण भिडे इंजीनीअर यांनीं फोटो घेण्याकरितां मदत करून व कांहीं फोटो स्वतःचेही दिले आहेत. सबब त्यांचा पुस्तककर्त्ता आभारी आहे.

पुस्तक छापण्याचें काम मुंबई वैभव प्रेसचे म्यानेजर रा. सिधये यांनीं करून दिल्याबद्दल त्यांचे, व पुस्तक छापण्यास सुरु झाल्यावर लवकर मिळण्यासाठीं रा. मोरमकर श्रीलक्ष्मीनारायण प्रेसचे म्यानेजर यांना विनविल्यावरून त्यांनीं मनावर घेऊन काम लवकर होण्याला मदत केली म्हणून त्यांचेही आभार मानितों.

पुस्तक छापण्याचें काम घाइनें चालल्यानें शुद्धिपत्र न देण्याइतक्या चुका आहेत. त्याजबद्दल वाचकवर्ग क्षमा करतील अशी आशा आहे. भाग २ पान २१ ओळ १ येथें **रोम** ऐवजीं **रोग** वाचावें.

प्रकाशक.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हें पुस्तक लिहितांना ज्या पुस्तकांचा आधार घेतला, त्यांची यादि:—

1 Physiology by W. M. Baker & V. D. Harris
F. R. C. S F. R. C. P.

2 Anatomy by Gray.
3 TheNew Hygiene by Gas W. Wilson.
4 Practical Yoga by O. Hasnum Hara.
5 The Hatha Yoga by Yogi Ramacharaka.
6 The Science of Breath by "
7 The Practical Yogi Water cure by "
8 Mind ३ body by Atkinson.

९ शारीर व इंद्रियशास्त्राचीं मूलतत्त्वें डॉ. का. ना. गोखलेकृत, १० परिचारिका डॉ. का. ना. गोखले. व डॉ. स. भि. जठारकृत. ११ व्यायामशास्त्र रा. ज. गोखलेकृत. १२ विवेकानंदजीवन रा. कृष्णाजी नारायण आठल्येकृत. १३ सूतिकाशास्त्राचीं मूलतत्त्वें डॉ. का. ना. गोखलेकृत. १४ केरळकोकिळचा अंक. १५ श्रुति व मनुस्मृति. १६ श्रीमद्भगवद्गीता. १७ हठयोगप्रदीपिका व निघण्टुरत्नाकर. १८ दासबोध व ज्ञानेश्वरी. १९ रा. रावजी श्रीधर गोंधळेकर यांनीं प्रसिद्ध केलेलें योगतत्वामृत. २० योगवाशिष्ठ. २१ शिवसंहिता व उपनिषदें.

लुगडीं, दागिने, घड्याळें.

अमदाबादी सुती लुगडीं रु. ५॥ ते ७॥; अमदाबादी रेशीमकांठ-पदराचीं रु. ७॥ ते ९; फॅन्सी रु. ९; इरकली रु. ८॥; महेश्वरी रु. १२ ते १९; लांबी-रुंदी १६×२॥ रंग पक्का.

कधीं काळी न पडणारी, खऱ्या सारखी—इमेटेशन मोत्यांची नथ रु. ५०, कुडीं रु. २॥, भिकबाळी रु. १॥ इमेटेशन सोन्याच्या पाटल्या रु. २, गोट रु. २, सरी, वजरटीक, चंद्रहार, मोहनमाळ प्रत्येकीं रु. ३, वांकी रु. ४, ठुशी रु. ६, पायांतील तोडे रु. ५०, खिशांतील उत्तम टिकाऊ नियमित चालणारें घड्याळ रु. ४॥ ते २०. क्याटलाग फुकट.

प्रभाकर कंपनी, कलोल (अमदाबाद.)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनुक्रमणिका.

पुस्तक छापण्यास सुरवात झाल्यावर, लवकर छापून मिळण्याकरितां दोन ठिकाणीं काम चालू केलें. त्यामुळें विषयांची मांडणी पाहिजे तशी अनुक्रमवार झाली नाहीं.

भाग १ विषय.	पान.
प्रस्तावना.	९–१७
उन्नति कशी.	१८–२३
व्यावहारिकयोग.	२४–२९
पुनर्जन्म.	२९–४०
सृष्टेत्पत्ति व हेतु.	४०–४४
प्राण्यांचीं कर्तव्यें.	४४–५४
धर्मबंद.	५४–६१
तो धर्म कोठें.	६१–६५
जडतत्वांचापुतळा पृथ्वी.	६५–७१
आप, तेज, वायु.	७१–८५
फोटो नं. २ शरीराची माहिती.	
डोकें मुंडकें.	८६–९२
तोंडांतील लाळापिण्ड.	९२–१०३
फुप्फुसें.	१०४–१०६
रुधिराभिसरण.	१०६–११८
मुत्रोत्पादकपिण्ड.	११८–११९
स्त्रिजननेंद्रियें.	११९–१३१
स्त्रियांचेरोग.	१३१–१४८
दूध.	१४८–१५१
अन्नदान.	१५१–१५२
आसनविधि.	१५३–१९२
उपसंहार.	१९३–२००

भाग २ विषय.	पान.
हवा व अन्न.	१–७
ताप.	८–१५
मळमूत्रपरिक्षा.	१६–१७
क्षयरोग व मधुमेह.	१८–२७
व्यायाम.	२७–३६
स्नान व सोंवळें.	३६–५०
मौन व झोंप.	५०–५५
ब्रह्मचर्य व गुरु.	६८–१०६
योगशास्त्र.	१०७–२०१
यम, नियम, आसन.	१२२–१२९
प्राणायाम.	१२९–१४४
बन्धत्रय व मुद्रा.	१४५–१५६
पंचप्राणजय.	१५६–१६३
इडा, कुंडलिनी वगैरे.	१६४–१७०
कुंभकप्रकार.	१७०–१७४
ज्ञानकमलें.	१७६–१८०
षट्धौति.	१८०–१८८
बस्ती.	६४ व १८७
प्राणायामानें आयुष्य वृद्धि.	१९४–२०१
मन आंवरणें. व सुखदुःख कोणाला.	२०१–२०७
कठिण शब्दांचा खुलासा	२०७–२१६
समाधिनिमित्त प्रयत्न.	२१७–२१९
धान्याहार व मांसाहार.	२२०–२२७
ध्यान.	२२८

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्री.

प्रथमावृत्तीची प्रस्तावना.

कालमहिम्यानें, लोकांत दुर्बलता आल्यामुळें, बऱ्याच लोकांचें लक्ष, शरीरारोग्याकडे लागलेलें दिसत असून जो तो आपापल्यापरि निरनिराळे शरीरारोग्याचे मार्ग व नियम, शोधून काढून पसंत करण्यांत गुंग झालेला, व पाश्चात्यांकडून आलेल्या निरनिराळ्या 'पद्धतींचा' अवलंब करीत असतांना पाहून आम्हांस जन्म देणारे जे आमचे पूर्वज त्यांस ह्या आमच्या कृतीबद्दल सखेद आश्चर्य वाटून कींव आल्यावांचून राहणार नाहीं. कारण गंधमृग जसा कस्तुरीच्या वासाला भुलून इतस्ततः जंगलांत भटकतो, त्याचप्रमाणें ही आमची कृती होय. कोणी सँडोची पद्धत' चांगली म्हणतो, कोणी 'न्युहायजीन' कर्ते यांनीं शोधून काढलेली 'बस्ति पद्धत' पसंत करितो; कोणी म्हणतो डा. कुन्हे यांचीं तत्वें चांगलीं आहेत तर कोणी म्हणतो टेनीस, फुटबाल, क्रिकेट वगैरे खेळ खेळणें आरोग्यासाठीं उत्तम; कोणी मूलर (डॅनिश गृहस्थ) च्या पद्धतीला पहिला नंबर देतो, तथापि प्रत्येक पद्धतींत–वर निर्दिष्ट केलेल्या पद्धतींत–शिवाय इतर प्रचलीत पद्धतींतही कांहीं गुण तर कांहीं दोष हे असावयाचेच; परंतु चमत्कार असा कीं, कोणीही आपल्याकडे असलेल्या सर्वांग सुंदर आसन प्राणायाम विधि वगैरे मार्गाकडे ढुंकूनही पहात नाहीं. आमची ऋषिप्रणीत विद्या लुप्तप्राय झाली आहे. आधुनिक सर्व पद्धतींस लाजविणारी व निर्दोष अशी सांगयोग पद्धत आपलेकडे असूनही आपण "आरोग्यासाठीं काय करूं." अशी आरोळी मारीत बसलों आहों; व त्या पद्धतींस पारखे झालों आहों. आपली पुरातन योगपद्धति पूर्ण आहे, व ती आम्हां पौरस्त्यांनाचशी काय पण सर्व मानवजातीलाही फारच सोईची, सुखकारक व सुखकर अशी आहे. म्हणूनच पाश्चात्य लोक सुद्धां या पद्धतीचे गोडवे गाऊं लागले आहेत. शिवाय कोणत्याही ज्या नव्या पद्धती पश्चिमेकडे निघाल्या व निघत आहेत, त्या सर्वांचीं बीजें, ह्या मूल सांगयोगपद्धतींतंच असल्यानें हीच पद्धत निर्दोष म्हटली पाहिजे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपणाजवळ काय आहे ह्याचा शोध घेऊन, नंतर दुसऱ्यांच्या अनुकरणीय गोष्टींचा भर म्हणून इतर पद्धतींचा अवलंब केला गेला असता तर ही आमची कृती क्षम्य झाली असती. परंतु आम्ही आपल्यालाच विसरून जाऊन, वेडगळ बनून सैरावैरा गंधमृगाप्रमाणें भटकत फिरूं लागलों आहों. ही आमच्या कनिष्ठ अवस्थेची साक्ष पटविणारी गोष्ट नव्हे काय ?

आमच्या पूर्वजांनीं दूरवर विचार करून, पुढील वंश कालमहिम्यानें, दुर्बल, हतवीर्य, परावलंबी होईल तो होऊं नये असें मनांत आणून त्यांस वीर्यवान राहण्यास्तव प्राणायाम योगादि विधि यथाशास्त्र प्रणीत करून उपनयन विधीच्या वेळीं म्ह० योग्यवेळीं—शरीराला वळण लागण्याच्या वेळीं०—त्याची दीक्षा देण्याचा प्रघात चालू केला. परंतु आम्हीं दीडशहाण्यांनीं, नाकातोंडाला हात लावण्याच्या कवाइती पलीकडे त्याची किंमत लेखिली नाहीं. परंतु तोच प्राणायामविधि, परकीयांनीं आमचाच उचलून, त्याजवर आपले अकलेचा मुलामा देऊन लखलखीत अशी झकाकणारी वस्तु ते आपली म्हणून आम्हांपुढें मांडून, आम्हांस दिपवून टाकीत आहेत. व आम्हीं त्या परकीयांचें कौतुक करून तोंडांत बोटें घालून आपली प्राचीन परंपरा टाकून थयथय नाचत आहों.

सद्गुरु रामकृष्णपरमहंस यांचे सच्छिष्य विवेकानन्दस्वामी यांनीं अमेरिकन लोकांना ऋषिप्रणीत ह्या प्राच्यविद्येची थोडीशी माहिती करून देऊन गोडी लावली. त्यामुळें त्यांस तेथें (अमेरिकेंत) अनेक शिष्य बनवितां आले; आणि जागजागीं मठस्थापना करून या विद्येच्या प्रसारास सुरवात केली. अशाच रीतीनें पौरस्त्य विद्येनें ज्यांची बुद्धि प्रकाशीत झाली, असे योगी ‘ रामचरक ’ होत. हे मूळचे अमेरिकन गृहस्थ असून त्यांस आपल्या अमेरिकन नांवाचा किळस आला म्हणूनच कीं काय कोण जाणें त्यांनीं योगी ‘ रामचरक ’ असें पौरस्त्य नांव धारण करून योगविद्येवर अनेक ग्रंथ तयार केले आहेत. आज मितीस आमचे ग्रंथ एकीकडे पडून, इतरांचे ग्रंथ आम्हांस आरोग्यशास्त्राच्या विषयांवर लिहितांना, आधार म्हणून घ्यावे लागत आहेत. योगी ‘ रामचरक ’ यांच्या ग्रंथांचें अनुकरण व रूपांतर करून निरनिराळ्या युक्त्याप्रयुक्त्या लढवून निरनिराळे शरीरारोग्याचे नियम, व पद्धति पाश्चात्यलोकांनीं काढिल्या आहेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पाश्चात्यदेशांतही या विषयावर अगणित ग्रंथ लिहिले गेले आहेत. प्राणायामानें 'न्यॅचरलक्युअर'—नैसर्गिक आरोग्य—मिळत असतें; असें कळल्यानें अलीकडे पाश्चात्य देशांतही 'न्यॅचरलक्युअर' कडे पाश्चात्यांचें विशेष लक्ष जाऊं लागलें आहे; ही मोठ्या समाधानाची गोष्ट होय. अशा लेखकांत विल्सन साहेब (अमेरिकन) यांनीं 'न्यु हायजीन' या नांवाचा ग्रंथ लिहिला आहे. व तो पाश्चात्यदेशांत सर्वसंमत ठरला आहे. कोणतीही गोष्ट तेथें सुरू होऊन जुनी झाली म्हणजे ती हिंदुस्थानांत नवीन म्हणून यावयाची, या न्यायानें हिंदुस्थानांत न्यु हायजीन पुस्तकाकडे आतां कोठें आमचें लक्ष जात आहे. असो. 'अकरणात्मंदकरणं श्रेयः' या म्हणीकडे लक्ष देऊन समाधान करून घेतलें पाहिजे.

सदरहु पुस्तक लिहिणारा गांवढळ शेतकरी, व्याधिग्रस्त व व्याधीमोक्षेच्छु असून अगदीं जुन्या चालीचा, जुनापुराणा अशिक्षित माणूस आहे. ज्या घराण्यांत त्यानें जन्म घेतला, त्या घराण्यांतील सर्व मंडळी शिक्षित झाल्यानें, अशिक्षिताची व व्याधि पीडिताची किंमत अर्थात किंतीशी असणार ? लेखकास या प्रकारची आपली स्थिती पाहून खिन्नता प्राप्त झाली. लबाड लोकांचेंही फावलें. त्यांनीं शिक्षित मंडळीचें मन कलुषित करण्याचा प्रयत्न चालविला; व त्याप्रमाणें त्यांना थोडेंबहुत यशही आलें. परंतु वडील दादा या नात्यानें माझा अनुभव असा कीं, व्यावहारिक ज्ञान 'शिक्षित' ज्ञानाहून निराळेंच असतें. व शिक्षितांच्या लक्षांत एकाएकीं येत नाहीं. व्यवहाराच्या बाबतींत लोकांच्या कानाला लागून बनविलेले सिद्धांत चुकीचे ठरतात. व त्या सिद्धांतांच्या अनुरोधानें वागण्यानें स्वतःचें, आपल्या मंडळीचें व समाजाचें निःसंशय नुकसान होतें. असा जरी माझा अनुभव होता, तरी 'ज्याची दुरुस्तीकरितां येत नाहीं त्याचा शोक करून काय उपयोग ? (What can not be repaired, must not be regretted) ह्या इंग्रजी म्हणीप्रमाणें नाइलाज म्हणून उगाच बसल्याशिवाय गत्यंतर नव्हतें. त्यांतच व्यसन जर पाठीशीं असेल तर त्याचे हाल कुत्रा देखील खाणार नाहीं. असें व्यसन माझ्यापाठीशीं होतें. भांग खाण्याची संवय जडलेली होती. पण भांगेचें व्यसन, भांग वारंवार न मिळाल्यानें व उपरती झाल्यानें सुटलें. मात्र परिणाम, असा झाला कीं शरीरास जास्त पीडा होऊन नानाप्रकारच्या व्याधींची शरीरांत भर पडली. अशक्तता, कपाळदुखी, पोटदुखी, रक्त पडणें घशांत जळजळ, अपचन वगैरे वगैरे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्याधी जडल्या. त्या व्याधी बऱ्याहोण्यासाठीं, वैद्य झाले, डाक्टर झाले; तात्पुरता गुणही वाटे; परंतु कायमचा गुण नसल्यानें नवे नवे उपाय धुंडण्याची पाळी आली. होमीओपाथीचा अवलंब केला. पण फारसा उपयोग झाला नाहीं. डाक्टर कुन्हे यांचा ग्रंथ वाचण्यांत आला, त्यांतील उपाय पटला; व तो मी करूंही लागलों. अनोळखी व आप्त इष्ट रहित मंडळींत दूर जाऊन आरोग्य संपादून मग आपल्या मंडळींत यावें अशी इच्छा झाली. मनुष्य आधिव्याधिग्रस्त असला ह्मणजे आरामाकरितां वाटेल तो त्रास सोसण्यास तयार होतो. या न्यायानें मी एका स्नेह्या-बरोबर लाहोर--पंजाब--येथें मागें पुढें न पाहतां, निघून गेलों. तेथें पंडित विष्णु-दिगंबर पलुस्कर यांचा आश्रय मिळाल्यानें मन रमलें. परन्तु ह्मण आहे त्याप्रमाणें घांटावर गेलें तरी ‘ पळसाला पानें तीनच ’ तद्वत् माझी स्थिति झाली. पंडितजी सांगत असत ‘ हा पाण्याचा उपाय तुह्मीं सोडून द्या, भलताच परिणाम होईल ?’ परन्तु माझ्या मनाला तो उपाय पटला असल्यानें पंडितजींच्या ह्मणण्याकडे दुर्लक्ष केलें. मला त्या उपायानें गुण होता, ह्यांत तिळमात्र संशय नाहीं; पण नशिबापुढें कोणाचें चालत नाहीं. माझी कर्मदशा सुटली नव्हती ‘ प्रायो गच्छति यत्र भाग्यरहितस्तत्रैव यान्त्यापदः ’ या न्यायानें लाहोर येथें एके दिवशीं रात्री निजलों असतां निजेच्या भरांत थोडा वेळ धरणी कंपाचा आलेला धक्का बसला. मी उचलल्यासारखा होऊन आपटलों. तो धक्का मला बराच जाणवला. त्या दिवशीं कांहीं विशेषसें वाटलें नाहीं. पण दुसऱ्या दिवशीं ज्या कुशीला धक्का बसला होता, त्या कुशीला व अंगाला अर्धांग वायूची विकृती जडली. मी पंडितजींच्या घरीं असल्यानें पंडितजींनीं मेयो हॉस्पिटलांत–दवाखान्यांत–उत्तम प्रकारची व्यवस्था करविली. त्याजबद्दल पंडितजींचे आभार मानावे तितके थोडेच आहेत. दवाखा-न्यांतील युरोपियन डाक्टर फारच सज्जन होते; व मी विशेष रोगी म्हणून ते स्वतः मजवर उपचार करीत असत. रोग कितपत आहे, हें तपासतां आढळून आलें कीं, एक डोळा साफ मिटून जाऊन बराच बिघडला आहे; व जिभेला कोयनेलचा (Quinine) कडूपणासुद्धां कळेना. कर्णेंद्रिय मंद झालें. उजवा हात लुला पडला. याप्रमाणें आजारी पडून माझी परस्वाधीन स्थिति झाली. डाक्टर म्हणाले, “ आगगाडींत अकस्मात् जोराच्या वाऱ्याचा मारा बसला, किंवा जोराचा धक्का बसला, तर तो भाग लुला पडून हा रोग जडतो. म्हणून असे प्रसंग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

टाळावे. " त्यांनीं मला असा कांहीं अपघात झाला कीं काय असें विचारिलें. मी झालेली धरणीकंपाची हकीगत सांगितली; व त्यावरून धक्क्यामुळें हा रोग जडला असावा असें ठरलें. पण पंडितजींचें मत (डॉ. कुन्हे यांच्या तत्वाविरुद्ध असल्यानें) त्या थंड पाण्याच्या वारंवार उपयोगानें रोग जडला असवा असें होतें. कांहींही असो, रोगास भर जास्त पडली, ही गोष्ट निर्विवाद होय. मी पंडितजींच्या तर्फेचा Indoor patient दवाखान्यांतील देखरेखींत राहणारा असल्यानें परवानगीशिवाय सुटका नव्हती. कांहीं महिने दवाखान्यांत काढल्यावर कंटाळल्यामुळें माझी मुंबईची हवा खाण्याची इच्छा आहे, असें सुटका होण्यासाठीं मीं डॉक्टरसाहेबांस कळविलें. त्यांनीं दयाळु होऊन सर्टिफिकीट देऊन-जरी पुरा गुण नव्हता तरी-सुटका केली. नंतर एका स्नेह्यानें मला मुंबईस आणूनही पोंचविलें. ह्या नव्या विकृतीनें घरच्या मंडळींत माझा ज्यास्तच उपहास झाला ! मनाला खिन्नता जास्त उत्पन्न झाली. ती माझे स्नेही रा. गजानन कृष्ण भिडे, बी. ए, एल्. एल्. बी., वकील, जळगांव, यांस मीं कळविली. त्यांनीं मला जिवाला कंटाळलेला पाहून हल्लींचे माझे गुरु **रा० पांडुरंग गंगाधर नामजोशी,** यांच्याशीं गांठ घालून दिली. साधारण, वय झालेलें, शरीर रोगग्रस्त, ह्यामुळें मला माझ्या गुरूच्या विद्येंत शिरकाव होण्यास जड जाऊं लागलें. परंतु गुरुजींचें न ऐकिलें तर मर्जी खप्पा होऊन त्यांच्या विद्येला अजीबात मुकावें लागेल, या भयानें ते सांगतील तसा मीं वागूं लागलों. त्याचा परिणाम असा झाला कीं, माझे शरीरांत विलक्षण प्रकारचा फरक पडत चालला, व ' पूर्वींचेंच का हें शरीर?' असा भ्रम वाटूं लागला. गुण पडत गेलेला पाहून गुरुजींनाही हुषारी वाटून, त्यांनीं आपल्याजवळचे नाना प्रकारचे आरोग्याचे व पारमार्थिक ग्रंथ वाचण्यास दिले. त्यांत ' न्यू हायजीन ' (New Hygiene) हें पुस्तक दिलें. मला झालेल्या फायद्यापासून इतरांनीं धडा ध्यावा म्हणून, गुरुजींनीं मला सदरहू पुस्तक लिहिण्यास आज्ञा केली. गुरुजींस स्वतः सवड नाहीं म्हणून हें काम त्यांनीं मजवरच संपविलें. गुरुजी गुरुदक्षिणा न घेणारे असल्यानें अल्पांशानें तरी त्यांचे उतराई व्हावें, एतदर्थ त्यांचा हुकूम हा सदरहू पुस्तक लिहिण्याचा प्रसंग होय.

यप्रमाणें पुस्तक लिहून झालें, ह्या पुस्तकांत येणारे फोटोचे ब्लाक, छापण्या संबंधें वगैरेचीही तजवीज झाली; इतक्यांत चित्रमय जगतांत ह्याच विषयावर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लिहिलेल्या एका पुस्तकाची जाहिरात प्रसिद्ध झालेली पाहण्यांत आली, त्यामुळें लिहिण्याचे केलेले श्रम फुकट जातात कीं काय, अशी शंका वाटली; परन्तु अनुभवजन्य ज्ञान हें पुस्तकीज्ञानापेक्षां सरस असलें पाहिजे, असें असल्यामुळें लिहिलेलें पुस्तक प्रसिद्ध करण्यास धजत आहें. मात्र वाचकवर्गानें खालील गोष्टी लक्षांत घेऊन पुस्तक वाचावें. पुस्तक लिहिणारा अशिक्षित असल्यानें त्यांत ज्या चुका असतील, त्यांकडे दुर्लक्ष करून फक्त वाचनीय मुद्यांकडे वाचकवर्ग लक्ष देतील, अशी विनंति व आशा आहे. पुस्तकांत जर कांहीं चांगलें आढळेल तर तें गुरुजींचें होय. वाईट तेवढ्याचा मात्र धनी मी आहें.

सदरहू पुस्तक लिहितांना प्राणायामाचीं तत्त्वें, हठयोगाचें महत्व, व न्यूहायजीन कर्त्यांचीं मतें, व स्वतःचे अनुभव ह्यांस विशेष अवसर दिलेला आहे. न्यूहायजीन पुस्तक इतकें पटण्याजोगें आहे कीं, कोणी परवानगी घेऊन त्याचें भाषांतर केलें तर समाजावर एकप्रकारचा उपकार केल्यासारखें होणार आहे; कारण समाजाला तें चांगलेंच मान्य होईल. सोमारानें कान टोंचल्याशिवाय ते टुपत नसतात. आह्मीं किती जरीं ओरड केली, आपलीं शास्त्रें कितीहि पुढें मांडलीं, तरी तीं पाश्चात्यांकडून आल्यावर जितकीं ठसतील तितकीं आमच्या ओरडीनें ठसणार नाहींत. कारण एकादा टॉमसन्साहेब जर एकादी गोष्ट सांगेल तर ती 'शिक्षितांस' चटकन् पटेल व पटतेही. आमचीं शास्त्रें त्या पश्चिमेकडील भट्टींत तावल्यावर त्यांचें रूपान्तर होऊन नव्या भट्टीचा नवा शिक्का बसून अनुकरणीय म्हणून हिंदुस्थानांत ग्रहण केलीं जात आहेत.

'पुराणांतील वांगीं पुराणांत' अशी म्हण आहे; त्याप्रमाणें पुस्तक लिहिणाराची वागणूक पुस्तकांतील तत्त्वांविरुद्ध, असा प्रकार बहुधा आढळून येतो. परंतु सदरहू पुस्तकांत दिलेली माहिती व अनुभव सप्रयोग, स्वतः गुरुजी, व त्यांचे शिष्य पाहिजे त्या ठिकाणीं व जरूर त्यास देण्यास तयार आहेत; हा या पुस्तकाचा विशेष आहे.

सदरहू पुस्तकांत दिलेल्या माहितीच्या योग्य उपयोगानें शरीर निरोगी, सुदृढ व मजबूत बनवितां येऊन क्षयरोगासारखे रोग असल्यास ते बरे करितां येतात; नसल्यास होण्याची भीति राहत नाहीं. नेहमीं आपण जेवणाकरितां जितका वेळ काढितों, तितकाच वेळ (जास्त नको) जर काढिला, व त्या वेळांत ह्या विद्येचा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्यासंग केला, (व्यासंग करण्यास व्यायामाचीं हत्यारें नकोत, शरीराला कष्ट नकोत, जास्त खाण्याची जरूर नाहीं, कोणीकडे जाण्यास नको, बसल्या जागेवर कोणासही न समजतां, सहज, अनायासें हें काम घडण्यासारखें आहे), तर डॉक्टराचें बिल द्यावें न लागतां आरोग्य व शक्ति वाढेल, बुद्धि तीव्र व धारणेस योग्य होईल, नेहमीं लागणारे अन्नापेक्षां निम्मे अन्नांत काम होऊन पैसा वांचेल, समाधान वाढेल, व जरूर वाटल्यास ध्यान-धारणा साधून समाधीपर्यंतही जातां येईल. परंतु दुःखाची गोष्ट ही कीं, आमची कृति पाहून चांगले लोक चेष्टा करण्यास मागेंपुढें पाहत नाहींत. उत्तेजन देण्याचें राहिलें एकीकडेच, परंतु खचवितात मात्र. मोठमोठे अहंकार टाका ह्मणणारे व शिकविणारे व्यासपीठावरून कथन करितात कीं, 'अशा लोकांनीं हिमालयांत जावें; हे लोक म्हणजे ढोंगीच होत.' परंतु हें त्यांचें ह्मणणें खोकड आणि बोका याप्रमाणें नाहीं काय ? दुसऱ्याचे डोळ्यांत बोट लवकर शिरतें; आपल्यांत झोंबतें, असें दुःखानें म्हणावें लागतें. बोलणें सोपें आहे, परंतु कृति कठीण आहे. विद्या जर आपल्याजवळच कवटाळून ठेविली, तर इतरांना कळावी कशी ? यासाठीं जी विद्या आपण शिकतों ती दुसऱ्यास दिली पाहिजे.

पुनर्जन्माच्या सिद्धांताप्रमाणें अव्यक्तास व्यक्त होण्यास शरीर हें साधन होय. हें साधन जागृत (जिवंत) ठेवण्यास जीवाची त्यांत योजना असणें जरूर आहे. जीव देहधारी बनला कीं त्या देहाचें रक्षण, आरोग्य, हें पाठीशीं लागलेंच म्हणून समजावें. प्रापंचिक मनुष्याला देह जिवंत आहे तोंपर्यंत आहार, निद्रा, भय, मैथुन हीं सुटलीं नाहींत. ह्या देहाचा प्रपंच मरेतावत्काल चालावयाचाच; आळसानें दैववादी न बनतां विचारशक्तीनें इंद्रियांवर दाब ठेवून त्यांस उच्छृंखल न होऊं देणें म्हणजेच वैराग्य धारण करणें व समाधान मिळविणें व मुक्तता करून घेणें होय. बायकापोरें टाकून, राख फांसून, वैतागून, भटकत फिरणें हें कुटुंबवत्सलास केव्हांही इष्ट नव्हे. तीं संभाळून आरोग्य राखूनच परमार्थ साधणें श्रेयस्कर होय, हें ह्या पुस्तकानें ठसविण्याचा मुख्य उद्देश आहे. सदरहू उद्देश अल्पांशानें जरी साधला, तरी केल्या श्रमाचें चीज झालेसें वाटून मनाचें समाधान होईल.

सदरहू पुस्तक लिहितांना लिहिण्याचा सराव नसल्यानें शरीरासंबंधें निरनिराळे विषय मांडतांना पुनः पुनः तोच तोच मजकूर खुलासा योग्य रीतीनें होण्यास्तव

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व मनावर विषय ठसण्यासाठीं आलेला आहे. त्यामुळें द्विरुक्तीच्या दोषास हें पुस्तक पात्र आहे.

कोणत्याही भाषेंत जीं अक्षरें असतात, तीं ठरलेलींच आहेत, तसेंच कोणत्याही पुस्तकाचा किंवा व्याख्यानाचा विषय एकच ठरलेला असतो. भाषेंतील अक्षरें किंवा व्याख्यानांतील विषय, निरनिराळ्या मांडणीनें, व्याख्याता आपलें व्याख्यान, स्वतःचें समाधान होईपर्यंत, निदान श्रोत्यांचें समाधान झालें असलें पाहिजे अशी त्याच्या मनाची खात्री पटेपर्यंत, विषय समजावून देत असतो. विषय समजावितांना निरनिराळी मांडणी करून निरनिराळे दाखले देऊन तोच विषय प्रतिपादित असतो. हेतु इतकाच कीं, विषय श्रोत्यांच्या गळीं उतरावा. जसा व्याख्यानाचा विषय एकच, तसा पुस्तकाचाही विषय एकच असतो. परंतु वाचकांच्या गळीं उतरण्याच्या, लिहिणाराच्या समजाप्रमाणें द्विरुक्तीनेंचसा काय पण अनेक उक्तींनीं व युक्तींनीं विषय मांडण्याची वहिवाट आहे. वेदश्रुतिमध्येंही, श्रोत्यांना, ' असेंच आहे ' ' असेंच होणार ' असें बजावण्याकरितां, श्रुतींतील मंत्रांची खात्री पटविण्याकरितां–द्विरुक्ति कोठें मध्येंच तर कोठें मंत्राच्या शेवटीं केलेली आढळते. म्हणून द्विरुक्ति श्रुतिसंमत दिसते. सबब द्विरुक्ति हा दोषच न समजणें बरें. द्विरुक्तिशिवाय कोणताच लेख असणें शक्य नाहीं. फरक एवढाच कीं, द्विरुक्ति असतां भासूं न देणें, ही हातचलाखी व कुशलता आहे; ती बहुत अभ्यासानें निष्णात झाल्यानेंच प्राप्त होत असते. ह्या पुस्तकांतील द्विरुक्ति स्पष्ट भासण्याचें कारण विषयनाविन्य व लेखक न कसलेला, हेंच होय. शरीरांतर्गत रचना करून, रोगाचीं ठिकाणें व कारणें माहीत होऊन आरोग्य कसें मिळेल, व तें कसें मिळवावें, हें बजावून सांगून विषय गळीं उतरण्याकरितां जेवणांतील चटणी लोणच्याच्या रूपानें द्विरुक्ति केलेली आहे. जेवणामध्यें जशी चटणी लोणचें ह्यांनीं रुची खुलते, तद्वतच व्यवहारांत तसेंच परमार्थांत–अध्यात्मज्ञानांत ध्यानधारणेंत–अंतर्बाह्य शरीरारोग्याची योग्यता व रुची नाहीं असें कोण म्हणणार आहे! वाचकवर्गानें जो कांहीं ग्राह्यांश असेल तेवढाच घेऊन चोथा फेंकून द्यावा अशी नम्रतेची प्रार्थना आहे.

पांडुरंग गोपाळ बाळ, महाजन १९१३.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रस्तावना द्वितीयावृत्ति.

प्रथमावृत्ति काढून तिचा खप अंदाजापेक्षां लवकर झाल्यानें द्वितीयावृत्ति काढणें जरूर होतें. परंतु जगडव्याळ लढाईनें छापखान्याची–कागद, शाई, मजुरी, वगैरे महागाई झाल्यानें द्वितीयावृत्ति काढणें अशक्य झालें. पुष्कळांचीं मागणीपत्रें येऊन गेलीं; परंतु नाइलाजास्तव त्यांस नकार करणें भाग पडलें. आतां लढाई तहकूब आहे. तरीही छापखान्याची थोडीशीसुद्धां सवलत मिळणें नाइलाजाचें आहे. तर आतां किती वर्षें स्वस्ताईच्या सवलतीची वाट पाहावी लागेल याचा भरंवसा येत नसल्यानें, इंग्रजींतील Now or never या म्हणीकडे लक्ष देऊन, ही द्वितीयावृत्ति काढण्यास धजत आहें. ह्यांत नवे जास्त फोटो घालून मिळविलेला जास्त अनुभव देऊन सुधारणा करून दुरुस्ति केली आहे.

व्यावहारिक योग पुस्तक वाचून, पत्रें पाठवून ज्यांनीं आपल्या शंका कळविल्या त्या शंकांचें खुलासेवार वर्णन यांत दिलें आहे. जगामध्यें नवें असें कांहीं नसतें. जी गोष्ट एकदां घडून गेली ती पुन्हा चक्रनेमिक्रमानें योग्य काळीं घडावयाचीच. या कारणें आरोग्य प्राप्तीचें जुनेकाळचें शास्त्र अंधारांत पडलेलें पुन्हा वर येण्याचा काळ येऊं लागल्यानें या शास्त्राकडे विद्वानांचें आतां लक्ष जाऊन त्यांना त्याची गोडी लागत आहे, ही समाधानाची गोष्ट होय.

ह्या पुस्तकांत दिलेल्या माहितीप्रमाणें तंतोतंत जो वागेल, त्याच्या आरोग्याची हमी, स्वानुभवावरून, व इतरांनीं असाध्य रोग घालविल्याचें पत्रद्वारें कळविल्यावरून, पुस्तककर्ता देण्यास तयार आहे. फार काय, आरोग्य मिळेल इतकेंच नव्हे तर आयुष्यवृद्धीही होईल. इतकें सांगितलें म्हणजे बस्स आहे. जास्त लिहिण्याची जरूर नाहीं.

पांडुरंग गोपाळ बाळ, महाजन.

सन १९१९.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उन्नति कशी ?

प्राक्तनानें, का पुरुषार्थानें ? प्राक्तन व पुरुषार्थ, दैववाद व उद्योगवाद-

सदृशं चेष्टते स्वस्याः प्रकृतेर्ज्ञानपानपि ।
प्रकृतिं यान्ति भूतानि निग्रहः किं करिष्यति ॥
उद्यमः साहसं (काम करण्याची धमक) धैर्यं बलं बुद्धिः पराक्रमः
षडिमे यस्य तिष्ठंति स सर्वं प्राप्नुयात् पुमान् ॥

दैव—प्राक्तनकर्मासच लोक दैव हें नांव देतात. देवस्य इदं दैवं ह्यालाच प्रकृति, स्वभाव, Nature, भाग्य, नशीब, वासना, स्फुरण, पराधीनता (नामर्दता), दैवानें ग्रह फिरविले वगैरे; व पुरुषार्थ ह्म० निग्रह, निश्चय, उद्यम, साहस, मर्दपणा, धैर्य, पराक्रम, परेषां आक्रमः, पराक्रमः दुसऱ्यांचें मन आपल्याकडे आकर्षण करून घेण्याची ताकत, वगैरे वगैरे ह्मणण्यांत येत असतें.

दैव जड आहे. निद्रित आहे. पण त्यांत अगाध शक्ति आहे. दैववाद हा आळशी व मूर्ख लोकांचा वाद आहे. उद्यमी, समजू पुरुष, दैववादी नसतात असें नाहीं, परंतु ते ज्ञानतंतूच्या स्फूर्तीच्या वेगांकडे लक्ष पुरविणारे असतात व तिकडे ध्यान ठेवितात म्हणजे त्याच्या ठिकाणीं जागृत असतात. अज्ञानी, दैववादानें, आळशी, निरुत्साहि बनून, नामर्दपणाची भाषा वापरीत असतात व आळशी बनतात. भर्तृहरी, व तुळशीदास हे दैववादी जरी होते, तरी आळशी व मूर्ख नव्हते. ते ज्ञानी, विरक्तपुरुष असून त्यांनीं प्रकृतीला बरोबर ओळखून घेतली. व तिच्या स्वाधीन ते कधींच झाले नव्हते. आळशीलोकांचें--दैववाद्यांचें--ह्मणणें, प्राणी दैवाधीन आहे. तेथें निग्रह ह्म० पुरुषार्थ बिचारा काय करील ! दैवापुढें कोणाचें कांहीं चालावयाचें नाहीं. शरीर हें भोगायतनच होय. करितां 'ऋणं कृत्वा घृतं पिबेत्' दैवाधीन जर सर्व आहे. मग उगाच हाल कां करून घ्यावे.

प्राण्याचे अन्य जन्मांतील कर्मांचे संस्कार गुप्त असतात. त्या कर्मसंस्कारांचा जो वेग, त्या अनुरूप दैवाचा आघात मनावर होत असतो. त्यायोगें, मनाला चालना मिळून, स्फूर्तीनें बुद्धींत अमूकच करण्याचा निश्चय होऊन, किंवा चलबिचल होऊन, वाणीनें शब्दांत शब्दानें कृतींत, ते आघात उतरत असतात. मनाच्या चलबिचलीनें, मनाचा क्षोभ होऊन, राग (विषयप्रीति) द्वेष उत्पन्न होतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इन्द्रियस्येन्द्रियस्यार्थे रागद्वेषौ व्यवस्थितौ ।
तयोर्न वशमागच्छेत्तौ ह्यस्य परिपंथिनौ ॥ [गी. ३-३४]

राग, द्वेष, हे मानवांच्या कल्याणमार्गांतील वाटमाऱ्ये आहेत. त्यांच्या अधीन कोणीही होऊं नये, ही गोष्ट खरी; परंतु, प्राणी स्वभावावर जातात, स्वभाव सोडीत नाहींत. कारणः—

मनोहराणां भोज्यानां युवतीनां च वाससाम् ।
वित्तस्यापि च सान्निध्याच्चलेच्चित्तं सतामपि ॥
अवश्यं भाविभावानां प्रतिकारो भवेद्यदि ।
तदा दुःखैर्न लिप्येरन्नलरामयुधिष्ठिराः ॥
पौलस्त्यः कथमन्यदारहरणे दोषं न विज्ञातवान् ।
रामेणापि कथं न हेमहरिणस्यासंभवो लक्षितः ॥
अक्षैश्चापि युधिष्ठिरेण रमता प्राप्तो ह्यनर्थः कथं ।
प्रत्यासन्नविपत्तिमूढमनसां प्रायो मतिः क्षीयते ॥

चित्तचल असल्यानें, व भवितव्यतेपुढें कांहींही चालत नसल्यानें, मोठमोठ्यांची वृत्ति स्त्रीविषयसान्निध्यानें, जर ठिकाणीं रहात नाहीं तर, सामान्य जनांची तेथें कथा काय !

पराशर, ऋष्यशृंग, विश्वामित्र व नारदादि मुनिवर स्त्रीला कसे भुलले ? दशरथ धर्मराजा, रावणासारखे, ज्ञाते पुरुषही, का वेडे होते ? पण प्राक्तन फिरलें कीं तें त्यावेळीं, प्रकृतीच्या ताब्यांत गेलें. प्राक्तन फिरलें म्हणून अक्कल खचली ह्मणतात.

मनुष्यप्राणी अशीं सक्त कर्मे आचरीत असतात कीं, त्यांचे संस्कार बहुत जन्मांनीं देखील पुरे पडत नाहींत. ह्म० घड्याळाचे स्प्रिंगप्रमाणें स्प्रिंग उलगडून पुसून जात नाहींत. घड्याळाला अलार्म देऊन ठेविलेला असला, तर तो अलार्म झाल्यावांचून राहील का ? तसेच, कर्माचे संस्कार, फलास आल्यावांचून कसे राहणार ? मुक्तबाणगतिप्राय झालेला तो संस्काररूपी, अलार्म दिलेल्या घड्याळा-प्रमाणें, काम केल्यावांचून राहणार नाहीं. ह्मणूनच प्रकृति, प्राण्यांना स्वस्थ बसूं देणार नाहीं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हें जरी खरें मानलें तरी, पुरुषार्थवाद्यांचें म्हणणें, दैव म्ह० प्रसंगानुसार शत्रूचा हल्ला आहे, तो टाळतां येणें शक्य आहे. आळशांकरितांच तो आहे. हा जो वाद आहे, तो तत्त्वान्वेषण करणाऱ्यांचा तो वाद नव्हे. तो आळशांचा आहे. हा वाद नसून वायफळ निरुद्योगांचें भकणें आहे. अनिष्टकर्मांनीं भोग पाठीस लागलेले आहेत; मागील जन्मांत भलतींच कर्में आचरून, जर भोग ओढवून घेतलेले आहेत, तर आतां तरी उद्यमानें, सदसद्विवेकानें ते टाळणें इष्ट नव्हे का ? निदान पूर्वीं सोडलेल्या बाणांचा परिणाम आहे असें मानलें तरि नवीन बाण तयार करून, ते सोडून पुढील आघात टाळण्याच्या उद्योगानें त्यांचाहि वेग कमीच होईल. ही गोष्ट कबूल करणें दैववाद्यांना भाग आहे. कारण अंगावर बाण येण्यापूर्वी, आपली खंबीर तयारी असली म्हणजे, शत्रूही दचकत असतो, व त्याच्या बाणाचा वेग, त्या दमावरच कमी पडतो, असा अनुभव आहे.

आपलें शरीर हेंच मुळीं प्राक्तनाचा पुतळा आहे खरा, पण ध्यानांत ठेविलें पाहिजे कीं '**नर ऐसी करणी करे तो नरका नारायण बनजाय**'

करणी वगर उलथापालथ नाहीं. उलथापालथीशिवाय दैव फिरणार नाहीं. "**साहसे लक्ष्मीः प्रतिवसतिस्म**" असेंच ह्मणतात. लक्ष्मीला कांहीं दैव आणून घरीं पोंचती करून देणार नाहीं. "असेल माझा हरी तर देईल खाटल्यावरी" पण केव्हां ? थकूनभागून कष्टल्यानंतर; ह्मणजे उद्यमानंतर नोकरी करून पेन्शन घेतल्या नंतर. आंधळ्याला दैवानें रस्त्यांत ठेंच लागून लक्ष्मी मिळाली तरी अक्कलेनें तिचा योग्य वापर करून, तिला खूष करून, पचविणें, उद्यमावरच राहणार. नाहीं तर ठेंच लागून जशी मिळाली तशीच त्वरित जाणार. एवढ्याच करितां ह्मटलें आहे.–

उद्यमः साहसं, धैर्य बलं, बुद्धिः पराक्रमः ।
षडिमे यस्य तिष्ठंति स सर्वं प्राप्नुयात् पुमान् ॥

अर्थ–उद्यमानेंच सर्व कांहीं पुरुषाला मिळेल. नामर्दाला नव्हे. ह्मणूनच गीतेंत सांगितलें आहे. उद्यमानें आपली उन्नति करून घ्यावी. अधोगतींत लोटून घेऊं नये.

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बंधुरात्मैवरिपुरात्मनः ॥ गीता ६. ५.
आलस्यं हि मनुष्याणां शरीरस्थो महारिपुः ।

आळसानें दैववादी माणसें प्रकृतीचे गुलाम बनतात. व प्रकृतीला दैवाचे नियम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पाळावे लागतात. नियमानुसार वागावें लागतें हें खरें, पण परमात्मा प्रकृतीला स्वाधीन ठेवीत असतो. परमात्म्यानें प्राक्तन बरहुकूम जरी शरीर धारण केलेलें असलें तरी, **प्रकृतिं स्वामधिष्ठाय संभवाम्यात्ममायया ॥**

उद्यमानें, जर नराला नारायण होतां येतें, तसेंच उद्यमानें प्रकृतीला वश न होतां, प्रकृतीला व्ह. प्राक्तनाला स्वाधीन ठेवितां आलें पाहिजे. प्रकृतीवर जर ईश्वराचा ताबा चालतो, व मनुष्य हा प्राणी ईश्वरी अंशच आहे, तर त्याला प्रयत्नानें, तिच्यावर सत्ता ठेवितां कां येऊं नये? आलीच पाहिजे. ईश्वराचा जर प्रकृतीवर ताबा चालणार नाहीं तर ईश्वरावर अनीश्वराचा प्रसंग येईल.

प्रकृति ही लंगडी, लुली, आंधळी आहे. जसा एकादा शेट लुला असला तर, तो आपला कारभार नोकरांमार्फत चालवितो; त्याचप्रमाणें प्रकृति आपले कारभार राग, द्वेष या चाकरांमार्फत करिते—चालविते.

लोकांमध्यें निष्ठा दोन प्रकारच्या आहेत. मोक्षमार्गाकडे जाण्याला दोन रस्ते आहेत. एक ज्ञानमार्ग व एक कर्ममार्ग. गाडी चालवयास दोन बैल लागतात. पक्ष्याला दोन पंख असतात. एक पंख जर कापून टाकला तर पक्ष्याला उडतां येत नाहीं म्हणतात. त्याचप्रमाणें प्राक्तन व उद्योग हे प्राण्याचे दोन पंख आहेत. प्राक्तन हा डावा पंख होय. व तो आळशी सुस्त धीमा आहे. उद्योग हा उजवा पंख आहे. तो चलाख, तरतरीत, इकडचें तिकडे करून टाकणारा आहे. हे दोन्ही ईश्वराचे हस्तक आहेत ईश्वराचे कायदे आहेत. दैवाशिवाय शरीर नाहीं व पुरुषार्था-शिवाय मोक्ष नाहीं.

प्रकृतींत जी काय शक्ति आहे ती वर सांगितली. ती तिच्या दोन चाकरांमार्फत तिला आलेली आहे. त्या शक्तीच्या ताब्यांत जावें कां न जावें, ह्याचा विचार करण्याला प्राणी स्वतंत्र आहे. ह्म० इंद्रियनिग्रह करण्याला आपण स्वतंत्र आहोंत. प्रकृतीला वश होणें हा आपला मूर्खपणा आहे. तिला ताब्यांत ठेवणें हा शहाणपणा आहे.

राग, द्वेष उत्पन्न करणें तेथपर्यंत प्रकृतीची मजल आहे. गाढव जर प्रसन्न होऊन ह्मणूं लागलें कीं माझ्या पाठीवर बैस, मी तुला त्रास न देतां कसा पण हिंडवीन ! या ठिकाणीं बसणें वा न बसणें या बाबतींत बसणाराची स्वतंत्रता आहे. गाढवाला वश होणें ही हृदयदुर्बलता आहे. इंद्रियनिग्रह, हा पुरुषार्थ आहे. हा संपत्तीचा रस्ता आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दैवाचा आघात दैवाचे चाकरांमार्फत मनावर होऊन, क्षोभ उत्पन्न होतो व शास्त्रनिषिद्ध कर्में करण्यास प्राणी प्रवृत्त होतो, व ढकलतो मात्र दैवावर; परंतु उद्यमानें दैव फिरवितां येतें. उद्यमानें धर्माकडे, व आळसानें अधर्माकडे प्रवृत्ति होते. धर्माचरणानें चित्त स्वच्छ होत असतें. अधर्माचरणानें त्या चित्तावर मालिन्य येतें. व प्राणी घोटाळ्यांत पडतो; मग सदसद्विवेक रहात नाहीं. उद्यम हा उजवा पंख व दैव हा डावा पंख असल्यानें, ज्या पंखाच्या बाजूनें जोर होईल त्या बाजूला प्राणी ओढला जाईल. ह्मणून निग्रह ह्म० पुरुषार्थानें, दैव फिरवितां येणें शक्य आहे. धर्माचरणावर द्वेष व अधर्माचरणावर प्रीति येते, त्याला आळा घालणें हाच पुरुषार्थ होय. कुपथ्याचे पदार्थ खाल्ले तर रोग्याला मरण ही धास्ती असल्यानें जसें तो ते सोडून देतो; तसेंच निषिद्धाचरणाचे दुःखद परिणाम ध्यानांत आणून ते सोडावे लागतात. राग, द्वेष हे प्रकृतीचे चाकर, चोर आहेत. हे सर्व शहाणपण हरून नेत असतात. गतजन्मांत राग–द्वेषावर तावा न ठेविल्यानें, भोग पाठीशीं लागले, ते टाळण्याकरितां ह्या चालू जन्मांत त्यांना ताब्यांत ठेवणें शहाणपणाचें आहे.

दैववाद्यांच्या मताप्रमाणें दैवावरच जर भरंवसा ठेऊन उगाच बसावयाचें तर हेच दैववादी आजारी पडले असतां ह्यांनीं औषध तरी कां घ्यावें? व वैद्याचें पथ्य कां पाळावें. मरणाच्या भीतीनें रोगी जसें पथ्य आचरितो, तसेंच धर्माचरण व उद्यम, पुढील हितपरिणाम ध्यानांत घेतां हें पथ्यच आहे. अधर्माचरण व आळस हें कुपथ्य आहे. नाहीं तर शरीरसंस्थानाश हा ठेवलाच. ह्मणूनच प्रकृतीच्या ताब्यांत गेल्यानें नाश आहे. दैवाधीनता सोडून उद्योगाधीन होऊन, पक्ष्याप्रमाणें उजव्या मार्गाकडे वळून डाव्या मार्गाकडील दैवाला फिरवितां येणें शक्य आहे.

उद्योगिनं पुरुषसिंहमुपैति लक्ष्मीः
दैवेन देयमिति कापुरुषा वदन्ति ।
दैवं निहत्य कुरु पौरुषमात्मशक्त्या
यत्ने कृते यदि न सिद्ध्यति कोऽत्र दोषः ॥

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतꣳ समाः ।
एवं त्वयी नान्यथेतोऽस्तिनकर्म लिप्यतेनरे ॥

ईशावास्योपनिषत्.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनुष्यांनीं या पृथ्वीतलावर उद्योग करीत असावें, व उद्योगानेंच शंभर वर्षें जगण्याची इच्छा धरावी. मनुष्यमात्रहो, याप्रमाणें तुम्हाला वागण्याला एकच मार्ग आहे. याहून दुसरा मार्ग नाहीं. याप्रमाणें वागलें असतां मनुष्यमात्राला दुःख होणार नाहीं—कर्माच्या बंधांत सांपडणार नाहीं. याप्रमाणें श्रुतिमातेचा उपदेश आहे. श्रुतिमाता—ममताळू जननी—असें सांगत असतां आम्हीं दैव, प्रारब्ध, कर्म, प्राक्तन, काळ, ग्रह, देवता, भूत, प्रेत, पिशाच्च, भैरव मंत्र, तंत्र, जादू, टोणा, किमया इत्यादिकांचे नादीं लागून, धूर्त व शठ लोक आम्हांस गोत्यांत घालतात. त्यामुळें आळस व मिथ्या दैववाद जास्त जास्त बळावत चालला आहे. पुरुषार्थ करण्याचें स्वाधीनचें काम टाकून, जास्त जास्त दुःखामध्यें गुंतवून घेत आहोंत.

वेद, पुरुषार्थ करा म्हणून कंठरवानें सांगत असतां आम्हीं भलत्याच मार्गा-कडे वळतों.

वीरः सुधीः सुविद्यश्च पुरुषः पुरुषार्थवान् ।
तदन्ये पुरुषाकाराः पशवः पुच्छवर्जिताः ॥

उत्तम विद्या शिकलेला, बुद्धिवान, वीर व पुरुषार्थ करणारा तोच खरा पुरुष. जे आळशी, पुरुषाच्या मात्र आकाराचे आहेत, ते सर्व पुच्छहीन पशूच होत. उद्योगावांचून संपत्ति नाहीं, मान्यता नाहीं, दुःखनिवृत्ति नाहीं. उद्योगापुढें आळस व दैववाद यांनां कोठेंही जागा मिळत नाहीं. उद्योगच प्रधान ठरतो. म्हणून मनुष्यांनीं आपली उन्नति करण्याकरितां उद्योगच केला पाहिजे. दैववादी माणसें लाप्स्टर माशाप्रमाणें होत. दैववादी माणसें लाप्स्टर माशाप्रमाणें आळशी बनून आपला नाश करून घेतात. हा मासा भरतीच्या पाण्यानें समुद्रावाहेर किनारीं येतो, परंतु आळसानें तेथेंच पडून राहून समुद्राच्या ओहटीमुळें पाणी सुकल्यानें निरुद्योगी आळशी बनून पडून राहतो, व पाण्याच्या अभावीं नाश पावतो. माण-सांनीं दैवावर भरंवसा ठेऊन निरुद्योगी बनून आपला नाश ह्या माशाप्रमाणें करून घेऊं नये.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्यावहारिक योग.

प्रकरण १ लें.

मनुष्याच्या जीवनयात्रेचे मार्ग दोन आहेत. एक स्वार्थ व दुसरा परमार्थ. पहिला मार्ग सोपा वाटतो, पण अधोगतीला नेतो. दुसरा मार्ग अवघड वाटतो, पण धीरे धीरे पूर्णत्वास नेऊन अक्षय्य किंवा जास्त टिकाऊ सुखाचा स्वाद घेण्याच्या मार्गांत नेऊन पोंचवितो. ह्या अक्षय्य सुखाला मोक्ष म्हणतात. पहिला मार्ग ज्याला त्याला सहज दिसतो, अलौकिक सुखाचा भासतो, परंतु तो मनुष्यासारख्या योनींतील प्राण्याला शोभणारा नसून, खालच्या योनीचा म्हणजे पशुपक्षी वगैरे योनीचा तो मार्ग होय. खाणें, पिणें, स्वतांच्या समजुतीप्रमाणें मजा मारणें, यापलीकडे कांहीं कर्तव्य त्या मार्गांत जाणलें जात नाहीं. स्वतःची चैन उडाली कीं झालें; दुसरा मरेना, ह्याला त्याचें थोडेंच दुःख आहे! जर दुसऱ्याची इस्टेट, द्रव्य, ‘येन केन प्रकारेण’ आपल्या हस्तगत होईल तर, पाहिजे तें लबाडीचें कृत्य करण्यास त्या माणसास दिक्कत वाटत नाहीं; इतकेंच नव्हे तर, वेळीं, तो त्याचा प्राण घेण्यास (प्राण घेऊन फायदा वाटत असेल, द्रव्य मिळत असेल तर,) चुकत नाहीं; व त्यांतच तो सुख मानतो. परंतु असें करण्यांत स्वतःला पुढें नरकप्राप्तीची वाट, व हालअपेष्टांची तयारी तो करून ठेवीत असतो, हें तो मुळींच जाणत नाहीं. अंद्रोक्लीज आणि सिंह ह्या गोष्टींसारख्या गोष्टींकडे लक्ष दिलें तर, पशूंमध्येंसुद्धां दया, माया, कृतज्ञताबुद्धि आढळून येते; परंतु मनुष्याकडे पाहिलें, तर ते कधीं कधीं पशूंहून पशू बनतात. दुसऱ्यास पीडा देणें, दुसऱ्याचें वित्त तो दुर्बल पाहून अन्यायानें हरण करणें, त्यास दुःखांत लोळवून आनंद मानणें, त्याच्या मानेला वित्ताशेनें तात लावणें अशा लोकांस अधोगतीशिवाय दुसरी कोणती गति ईश्वर देईल? ‘जशास तसें’ हाच न्याय जिकडे तिकडे अनुभवास येतो; परंतु लोक तो मानतात कोठें? उलट धुंदींत म्हणतात—‘उद्यांचें कोणी पाहिलें आहे’ पुढचें कोण काय सांगूं शकणार आहे! आज तर मजामारण्यास मिळेना! झालें, मग काय! असले लोक [illegible] चांगल्याची

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तरी किंमत कशी होणार ? अशाप्रकारें हे घातकी समजुतीचे संस्कार मनावर जे घडतात, ते अलार्म दिल्या गेलेल्या घड्याळा प्रमाणें होत. ते आतांच जरी उलगडण्यानें भोगण्यास सुरवात होऊन दृश्यत्वास आले नाहींत तरी योग्यकाळीं ते उलगडल्यावांचून राहणार नाहींत; भीष्म युधिष्ठिरास सांगतातः—

पापं कर्म कृतं किंचिद्यदि तस्मिन्न दृश्यते ।
नृपते तस्य पुत्रेषु पौत्रेष्वपि च नप्तृषु ॥

हे राजा, एकाद्यास आपल्या पापकर्माचें फळ न मिळालें असें दिसलें, तरी त्याच्या मुलांस, नातवांस, किंवा पणतवांस तें भोगावें लागतें. असें महाभारत-शांतिपर्वांत वर्णन आहे. व्यावहारिक उदाहरण—एकाद्या राष्ट्रानें घोडचूक केली तर तिचा परिणाम पुढीलांस व त्या राष्ट्रांतील रहिवाशांस अनेक काळ भोगावा लागतो. तसेंच कांहीं रोग वंशपरंपरा चालू राहतात; हें आपण पाहतों. म्हणून अशा घोर दुष्ट कृत्यांपासून दूर राहण्याची सज्जन लोक इच्छा धरितात, तीं योग्यच होय.

दुसऱ्या मार्गांत स्वानंद साम्राज्यारूढता मिळून दुसऱ्यास ती कशी मिळवून देतां येईल, दुसऱ्यावर उपकार कसे करितां येतील, जगाचें कल्याण कोणत्या उपायांनीं होईल, परदुःख निवारण कसें होईल, वगैरे उपाय साधतां येतात. ह्या मार्गांत कष्ट होतात, अडचणी येतात, लोकनिंदा सहन करावी लागते, परंतु ह्या गोष्टी म्हणजे एक प्रकारची त्यामार्गांतील माणसांच्या सामर्थ्याची कसोटीच होय. ह्या कसोटीला जो टिकतो, त्याला उच्च पदप्राप्ति झालीच पाहिजे. कारण सिद्धांत असा आहे कीं आपण ज्या वस्तूवर निष्ठापूर्वक अन्तःकरण लावूं व ती मिळविण्या-साठीं उद्योग करूं त्या वस्तूची प्राप्ति झाल्याविना राहणारच नाहीं; म्हणून ह्या प्रकारें उद्योगानें उच्च वस्तूचा लाभ सर्वांस प्राप्त करून देणें हाच स्वानंद व परमानंद होय. प्रापंचिक लोक जसे आपल्या कुटुंबांतील माणसांची काळजी घेतात, तसेंच ह्या मार्गांतील लोक सर्व जगाची काळजी घेतात. '**वसुधैव कुटुंबकं**' या म्हणी-प्रमाणें सर्व जग हें त्यांचें कुटुंब होय; व त्यांची काळजी व कल्याण हाच त्यांचा अर्थ होय. स्वार्थी मनुष्य फार झालें तर आपल्या आप्तांना कुटुंब समजेल. ह्या दुसऱ्या मार्गांतील लोक खालील साधूक्ति प्रमाणेंच होत. 'जगाच्या कल्याणा संतांच्या विभूति' हे कथिली उक्ति श्रीरामदास स्वामींच्या वडील माणसांनीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

त्यांचें लग्न जमवून ब्राह्मण जेव्हां 'सावधान' 'सावधान' म्हणूं लागले, तेव्हां ते पळून गेले. हें कशाकरितां ? श्रीमत्शंकराचार्य यांनीं मातोश्रीचा आग्रह असतां-ही लग्नास कबूली दिली नाहीं; तुळशीदास स्वस्त्रीलंपट असतांही तिलाच गुरू मानून विरक्त झाले, गोपीचंद राजानें जालंदराचा छळ केला, पण मातोश्रीकडून डोळ्यांत अंजन पडतांच विरक्त झाले. श्रीशिवाजी महाराजांनीं जगदंबेवर भरंवसा ठेऊन रामदास स्वामी गुरु करून स्वतःचा जीव धोक्यांत घालून मराठ्यांना झालांतून सोडविलें. त्या सत्पुरुषांना, वैभव, संसारसुख नको, असें थोडेंच होतें ? पण सर्व जगाचें सुख साधण्यासाठीं आपल्या पवित्र चारित्र्याचें जगापुढें स्पष्ट उदा-हरण मांडून संसारसुखावर लाथ मारून आपला देह परोपकारीं झिजवून, दुसऱ्या-चें दुःख कमी करतां आलें तर पहावें, एवढ्याच करितां त्यांचें वैराग्य होय. दुसऱ्याचें दुःख पाहून ज्यांस कळवळा येतो, सुख पाहून सुख होतें, असेच हे महात्मे होत. अशातऱ्हेची वृत्ति होण्यास पूर्वपुण्याई लागते. स्वार्थावर लाथ मार-ण्याचें धैर्य पूर्वपुण्याईनेंच येतें. पूर्वपुण्याईनें एकादा प्राणी मार्गावर येत असतां कदाचित् दुसरें ऐखादें पूर्व दुश्चरित आड येऊन त्यास त्या मार्गातून घसरवील, त्यानें घसरूं नये, तो योग्य मार्गावर यावा, म्हणूनच अशा महात्म्यांचीं उदाहरणें डोळ्यांपुढें असावीं लागतात. अशा उदाहरणांनीं एक प्रकारचें उत्तेजन व हिंमत येते. अशा पुरुषांच्या कित्याचें वळण लागून सरळ व सरस रस्ता मिळून त्यांतच दृढता मिळविणें तोच तो परमार्थ होय.

अशा तऱ्हेच्या परमार्थाचा ज्यांनीं अवलंब केला आहे, असे लोक ज्या मानानें ज्या राष्ट्रांत किंवा समाजांत निर्माण होतात, त्या मानानें तें राष्ट्र किंवा तो समाज ह्यांचा उत्कर्ष झालाच पाहिजे. मनुष्याच्या मनांत सद्वस्तु मिळवि-ण्याची उत्कट इच्छा झाली कीं ईश्वरसाधनीभूत होऊन ती वस्तु कशी तरी त्यास प्राप्त करून देतोच. इंग्रजींत म्हण आहे, Will and way ह्या म्हणीचा अर्थ तरी हाच होय. सदिच्छा उत्पन्न होण्यास शरीर व बुद्धि हीं सत् असलीं पाहिजेत. कारण मेंदू व स्नायू हीं प्रेरणेचीं व क्रिया घडवून आणण्याचीं मुख्य साधनें होत. मेंदूपासून स्फूर्ति होते. स्नायू ती स्फूर्ति कृतींत आणतात. मेंदूचीं व स्नायूचीं कामें योग्य होण्यास शुद्ध रक्ताचा योग्य पुरवठा पाहिजे. सात्त्विक वृत्तीसाठीं सात्त्विक आहार ठेवून सात्त्विक रक्ताच्या उत्पत्तीनें तीं पोसलीं पाहिजेत; म्हणजे स्फूर्ति सात्त्विकच होईल.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

देशामध्यें सात्त्विक वृत्तीचे सामर्थ्यवान् लोक निर्माण होणें हें देशाच्याअभ्युदयाचें लक्षण होय. कारण लोकांची उत्तम शरीरप्रकृति व मनोवृत्ति हेंच राष्ट्राच्या भरभराटीचें चिन्ह समजलें जातें. देशाची भरभराट म्हणजे लोकांची उत्तम शारीरिक व मानसिक स्थिति. तीच राष्ट्राची अमोलिक संपत्ति समजली पाहिजे. ज्या राष्ट्रांत कोणतेंही शरीर बिघडविणारें दुष्ट व्यसन अप्रतिहत चालत असतें, तें राष्ट्र अधोगतीच्या मार्गावर खास आहे म्हणून समजावें; कारण त्या राष्ट्राची नीति कमी दर्जाची बनते. ज्या राष्ट्रांत असें कोणतेंहीं व्यसन नसतें, त्या राष्ट्रांत सात्त्विक वृत्तीचे लोक निर्माण होतात, व तें राष्ट्र उत्कर्ष व भरभराट पावतें.

जसें सर्व शरीराचें आरोग्य शरीराच्या मुख्य भागाच्या म्हणजे कोठ्याच्या व फुप्फुसांच्या आरोग्यतेवर अवलंबून असतें, तसेंच राष्ट्राचें आरोग्य (नीतिमत्ता) हीं त्यांतील प्रमुख व्यक्तींच्या नीतिमत्तेवर अवलंबून आहेत. मुख्य मुख्य व्यक्ति नीतिमान् बनल्यावर सर्व समाज आपोआपच सुधारतो. अशा लोकांविषयीं तुकारामानें म्हटलें आहे—'**आपणासारिखे करिती तात्काळ, नाहीं काळवेळ तयालागीं**' व्यसनाधीनतेनें नीतिमत्ता बिघडते. आपली नीतिमत्ता व्यसनानें बिघडली आहे, अशी जाणीव होऊन ती स्थिति सुधारण्याची बुद्धि एकवाक्यतेनें होणें तीच परमार्थबुद्धि होय. कारण एकवाक्यतेनें अडथळा न राहिल्यानें अनेक मार्ग व अनेक आडमार्ग न धरितां सरळ एक मार्गानें लोक चालूं लागतात; व श्रेष्ठ अर्थ साधतात.

कित्येकांच्या मतें ऐहिक संपत्ति व सामर्थ्य हीं परमार्थमार्गास विघातक होत. परंतु हा त्यांचा भ्रम होय. कारण संपत्ति व सामर्थ्य असूनही त्यांपासून अलिप्त व निष्काम असणें हें ज्यास्त श्रेष्ठ ? का तीं नसून आपण त्यांपासून अलिप्त आहों अशी फुशारकी सांगणें हें श्रेष्ठ ? परमार्थी लोक झाले तरी त्यांस जीव आहे तोंपर्यंत पोट हें सुटलें नाहीं व रक्षणही पाहिजे. संपत्ति व शरीरसामर्थ्य हीं उदरंभरणास व देहरक्षणास जरूरच आहेत. हीं दोन्हा साधनें कायम राखून जर मनुष्य त्यांच्यामुळें उत्पन्न होणाऱ्या दुष्परिणामापासून अलिप्त राहूं शकला, तर तो श्रेष्ठ नव्हे काय ? ह्मणून संपत्ति व शरीरसामर्थ्य या गोष्टी बाळगून जो संसारयात्रा करतो त्यासच श्रेष्ठ ह्मटलें पाहिजे. जनक, गोपीचंद, दाशरथी राम, श्रीकृष्ण भगवान् ह्यांचीं उदाहरणें आपणास काय सांगतात ? श्रीकृष्णानें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दुष्टांचा संहार केला व साधूंचें रक्षण केलें, ही गोष्ट कशानें शक्य झाली? श्रीकृष्ण भगवान् यांनीं जगाचा उद्धार करण्यासाठीं स्वतःस मर्त्यमूर्ति धारण करण्यास लावून ज्या स्थितींत असतांना दुष्टांचें निर्दालन करितां येईल अशा पूर्ण संसारी व ऐहिक वैभवाच्या स्थितींत आपणास घातलें व ऐहिक सुख भोगणाऱ्या लोकांस आपल्या कृतीचें सांसारिक पण पारमर्थिक उदाहरण घालून दिलें. ह्मणून संसारत्याग केला ह्मणजे परमार्थ झाला असें नव्हे; तर संसारांत संसारी माणसाप्रमाणें राहून उच्च मनोवृत्तींचा विकास करणें याचेंच नांव परमार्थ होय.

असा जो मार्ग तोच दुष्टांचें मर्दन करणारा व सुष्टांचें रक्षणकर्ता होतो. संजय धृतराष्ट्राला सांगतो.—'**यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः । तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम** ।' ज्या ज्या ठिकाणीं परमार्थानें ओथंबलेला योगेश्वर श्रीकृष्ण व ज्या ठिकाणीं सात्त्विक वृत्ति बनलेला धनुर्धारी अर्जुन, त्याच ठिकाणीं निश्चयें करून शाश्वत लक्ष्मीचा वास, सत्कृतीचा विजय व उत्तरोत्तर संपद्विस्तार, आणि तेथेंच न्यायनीति हीं निश्चित असावयाचीं ह्मणून समजावें.

शारीरिक सामर्थ्य व परमार्थ हीं एकमेकांशीं किती सँलग्न आहेत, हें जर सांगूं लागलें तर एक मोठा स्वतंत्र ग्रंथच होईल. हीं एकमेकांची सांगड शंकरपार्वतीप्रमाणें अविभाज्य होय. ज्ञानेश्वरमहाराज म्हणतात, "चंद्र तेथें चंद्रिका, शंभू तेथें अंबिका, संत तेथें विवेका, असणें कीं जी । रावो तेथें कटक, सौजन्य तेथें सोइरिक, वन्हीं तेथें दाहक, सामर्थ्य कीं ।"

शारीरिक संपत्तीच्या द्वारें मन विकास पावतें, मन विकसित झाल्यानें अंगांत सामर्थ्य व तेज येतें, यांच्या द्वारें सत्कृति घडते. व सत्कृतीनें वृत्तीला स्थिरता येते. मनाची स्थिरता तेंच समाधान. समाधान म्हणजे कांहीं परमार्थाहून निराळी वस्तु नव्हे, म्हणून प्रथम शारीरिक संपत्ति मिळविली पाहिजे; व हीच परमार्थाचा मूळ पाया होय.

शारीरिक संपत्तीनें शरीर निरोगी व मजबूत बनल्यानें मेंदूला मजबुती येते. व त्यानें बुद्धीही मजबूत होते, व एकाग्रता होण्यास लायक होते. बुद्धीच्या मजबूतीनें एकाग्रता साधत असल्यानें सुविचार सुचतात. आतां बुद्धि स्थिर व निर्मल होण्यास एकांताची जरूरी असते. [illegible] अंगीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

-बाणतें. शारीरिक संपत्तीपासून फायदे किती होतात पहाः—रोगमुक्तता, प्रसन्नता, अंगीं सामर्थ्य, सात्त्विक वृत्ति ठेऊन अघटित कामें करण्याची धमक, बुद्धिविकास विशाल ज्ञान, आनंदवृत्ति, शांतपणा, दृढभाव, कंटकपणा, दृढनिश्चय, उत्साह नीतिमत्ता, मनमिळाऊपणा, उदारपणा, समता, वगैरे क्रमाक्रमानें उच्च उच्च असे गुण अंगीं वास करूं लागतात. व असें झालें म्हणजे परमार्थही साधतां येतो.

रोगी मनुष्य दुर्मुखलेला असतो, तसा निरोगी नसतो व निरोगी झाल्यानें परमार्थसाधनाचा अधिकारी बनतो; म्हणून परमार्थयोग शिकण्यासाठीं प्रथम मनुष्यानें शरीरास व मनास आरोग्य संपादून अधिकारी बनविलें पाहिजे.

प्रकरण २ रें.

मनाला अधिकारी बनविण्याकरितां शास्त्रप्रामाण्य बुद्धि, आस्तिक बुद्धि असली पाहिजे. शारीरिक संपत्ति ठीक आहे मानलें तरी ज्या शास्त्राचा अभ्यास करावयाचा त्याच्यावर जर भरंवसा नसेल तर त्यापासून अनेक शंकाकुशंका उत्पन्न होऊन हें असेंच कां, व तें तसेंच कां, स्वतःच्या मनाला वाटतें तसें कां असूं नये, वगैरे वगैरे शंकांखालीं अभ्यासी घोंटाळून जावयाचा. त्यामुळें आस्तिक्य बुद्धि व मनाची स्थिरता शास्त्रांतील सिद्धांतावर बसणार नाहीं. म्हणून योगांत प्रवृत्ति होण्याला आरोग्याशिवाय श्रद्धा (शास्त्रप्रामाण्य बुद्धि) पाहिजे. शिवाय विषयोपभोगांची विरक्ति, शम, दम, उपरति, तितिक्षा, समाधान, निश्चय, अशी साधनसंपत्ति व मुमुक्षुत्व, हीं असलीं पाहिजेत. ज्या वस्तूचें एकदम ज्ञान होत नाहीं, अशा पदार्थांत (विषयांत) प्रवेश होऊं शकत नाहीं. प्रवेश न झाल्यानें सिद्धि होणार कोठून ! त्यामुळें नास्तिक होण्याचा संभव, म्हणून आस्तिक्य बुद्धि पाहिजे. प्रवेश करून सिद्धि झाली नाहीं समजा, तर सिद्धि न होण्याचें कारण काय, म्हणजे अडथळे शोधून काढून ते दूर करून सावधपणें, निराश न होतां अभ्यास चालविण्याची तयारी ठेविली पाहिजे.

जगांतील सृष्टिसौंदर्याकडे व रमणीय पण क्षणिक सुखदायक वस्तूंकडे मन वेधून प्रकृत हातीं धरलेला विषय त्रासाचा दीर्घ प्रयत्नाचा सबब तुच्छ वाटून मनाचा ओढा चालू विषय सोडून देऊन, तिकडे क्षणिकसुखदायक रम्य वस्तूंकडे धांव

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घेतो. परंतु हातचा विषय त्रासाचा म्हणून प्रगति न होतां सुटला. व रमणीय क्षणिक तो क्षणार्धांत निघून गेला, मिळून दोहोंनाही आंचवतो. म्हणून हीं रंगीत वेगडी सुखें क्षणिक आहेत. काल्पनिक आहेत. असा मनाचा दृढ भाव केला पाहिजे. अशा मनाच्या क्षणिक सुखाकडील ओढयाला आंबट द्राक्षें पाहिजेत कशाला ! अशा कल्पनेनें वळवून फिरविला पाहिजे. म्हणजे मग विरक्ति, शम, दम, उपरति, तितिक्षा, समाधान, व निश्चय हे गुण प्राप्त होण्यास सुरवात होऊन, चालू हातीं धरलेल्या शास्त्रावर श्रद्धा वसूं लागेल. व श्रद्धा बसणें हीच मुख्य मुद्याची गोष्ट शास्त्र अंकीत होण्याला पाहिजे. म्हणजे शास्त्रप्रामाण्य मानण्याची वृत्ति होण्याला मन शान्त, निर्मल, निरोगी असेल तरच त्या शास्त्रापासून स्वतःला फायदा होऊन व इतरांना फायदा करून देण्याची अंगीं स्फूर्ति येईल.

शुष्क शास्त्र कशाला ?–अलीकडील लोकांचें म्हणणें आम्हाला हें घटपटाचें शुष्क ज्ञान नको आहे. काळाला अनुसरून कांहीं भरींव ज्ञान, नवीन शोध असेल तर तो पाहिजे; हें म्हणणें खरें आहे. व कोणासही पसंत आहे. परंतु त्यांस एवढाच प्रश्न कीं हें जें घटपटाचें पोकळ ज्ञान, म्हणून मानणारे आहेत, त्यांस त्याचें रहस्य कळलेलें आहे कोठें? हें घटपटाच्या रूपानें असणारें ज्ञान, चित्तशुद्धीसाठीं आहे, ज्यांची चित्तशुद्धि झाली आहे, त्यांस ह्या ज्ञानाची जरूरी नाहीं, ही गोष्ट खरी; परंतु कोणाची चित्तशुद्धि झाली आहे? " मनुष्याणां सहस्रेषु (सहस्रे नव्हे) कश्चित् यतति सिद्धये " हजारों लाखांत एकादा शिवायकरून खळवळ करून सोडणाऱ्या रोगट वृत्तीचेच लोक आढळतात. माझी चित्तशुद्धि झाली आहे असें सांगणारा एकादा तरी आहे का ? कोणता तत्त्ववेत्ता चित्तशुद्धीशिवाय, एकान्ताशिवाय, नवीन शोध, नवीन शास्त्र काढूं शकला आहे ? व घटित कल्पनाकृतींत उतरवूं शकला आहे ? जे जे तत्त्ववेत्ते होऊन गेले व ज्यांनीं ज्यांनीं नवीन शास्त्रें व शोध केले, ते समाधान वृत्तीचे व शांत निरोगी मनाचेच होते. म्हणून त्यांच्याकडून उपयुक्त असे शोध निघाले. आमचेकडीलही भगवान् व्यासांसारखे, मनूसारखे, योगेश्वर श्रीकृष्णासारखे, आचार्यांसारखे, पातंजल ऋषींसारखे, एकनाथासारखे, शिवाजीमहाराजांसारखे, शुद्ध निर्मळ अंतःकरणाचे झाले, तेव्हांच जगांत कार्यकर्ते होऊन गेले. व जगाचें कल्याण केलें. म्हणून प्रथम चित्त निर्मळ होण्यासाठीं हें शास्त्र पाहिजे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ज्यांचें मन सुसंस्कृत झालें आहे, त्यांच्याकरितां, शास्त्र नव्हे तर असंस्कृत जे आहेत, त्यांच्याकरितां तें होय. ज्यांचें मन उन्नत झालें आहे, त्यांना शास्त्रापासून, परोपकाराशिवाय, स्वतःकरितां कांहींएक करावयाचें नसतें,

नैव तस्य कृतेनार्थो नाकृतेनेह कश्चन ।
न चास्य सर्वभूतेषु कश्चिदर्थव्यपाश्रयः ॥ गी. ३. १८.

एकनाथ महाराजांची अशी गोष्ट सांगतात कीं, ते फार देवभक्त होते. ज्ञान व्हावें अशी इच्छा फार होती. एक दिवस स्वप्नांत त्यांना दृष्टांत झाला कीं, जनार्दनपंत म्हणून सज्जन माणूस आहेत, त्यांस तूं गुरु कर. ते तुला ज्ञान देतील.

जनार्दनपंत हे एका सावकाराकडे कारकून होते. एकनाथांची श्रद्धा बळकट असल्यानें त्यांच्याकडे जाऊन, एकनाथ राहिले. बरेच दिवस त्यांची सेवा एकनाथांनीं केली. एक दिवस जनार्दनपंतांच्या मनांत आलें, ह्याला गुरूची भेट करून द्यावी. म्हणून एकनाथांला बरोबर घेऊन रानांत निघाले. वाटेंत एक दाढीवाला मुसलमान फकीर भेटला. हा फकीर दत्तस्वामीच होत. त्याच्याबरोबर कुत्रे कुत्र्या बऱ्याच होत्या. भिक्षेचें पात्रही होतें. बोलतां बोलतां अन्नाच्या गोष्टी निघाल्या. तेव्हां त्या फकीरानें, झोळींतून शिळे पाके भाकरीचे तुकडे काढले. व कुतरीच्या अंगावर हात फिरवून, त्या कुत्रीचें दूध काढलें. भिक्षापात्रांत कुत्रीचें दूध काढून, त्यांतच भाकरीचे तुकडे कुसकरले; व खाण्यास सुरवात केली. कुत्रेही त्यांतच खाऊं लागले. जनार्दनपंताला त्यांतून प्रसाद म्हणून दिला. तो त्यांनींही खाल्ला. जनार्दनपंतांनीं एकनाथाला प्रसाद मिळावा, म्हणून त्या फकिराची प्रार्थना केली. त्याप्रमाणें त्यांसही त्या फकीरानें थोडा प्रसाद दिला, तो त्यांनीं खाल्यावर पुढें एकनाथांना ज्ञानप्राप्ति होऊन ते जगांत कार्यकर्ते झाले. तात्पर्य, ज्यांना ज्ञान झालें आहे, त्यांना शास्त्राची वगैरे कशाचीही जरूरी नाहीं. ज्याच्या मनांत मुसलमानाची भाकरी, व कुत्र्याबरोबर कशी खावी असें द्वैत येतें, व समबुद्धि नसते, त्यांच्याच करितां शास्त्र आहे. ती समबुद्धि मिळून जगाचें कल्याण व्हावें, एवढ्याकरितां शास्त्राची योजना आहे.

जगांतील कोणताही सृष्ट पदार्थ असंस्कृत स्थितींत, निरुपयोगी असून व्यवहारोपयोगी येत नसतो. प्राणी व त्याचें मन हे सृष्ट पदार्थांपैकींच असल्यामुळें तेही संस्काराशिवाय व्यर्थच होत. बैल, घोडा, ह्यांना शिक्षण दिल्यानेंच कामीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

येतात. हिरा खाणींतून जशाच्या तसाच उपयोगी पडत नाहीं; घांसून पुसून झगझगीत करावा लागतो, तेव्हांच किंमतीला चढतो. ज्या मानानें पदार्थ संस्कृत त्या मानानें त्याची उपयुक्तता, व किंमत. लोखंडाला शुद्ध करून, संस्कृत करून, पोलाद बनविलें तर तें फार उपयुक्त होतें. व लोखंडापेक्षां त्याला किंमत अधिक येते. लोहभस्म तर तोळ्याच्या किंमतीनें विकलें जातें.

सुताराला हत्यारांशिवाय लांकडावर संस्कार करितां येत नाहीं. सुताराला लाकडावर संस्कार करण्याकरितां जशीं हत्यारें हीं साधनें उपयोगीं पडतात, त्याचप्रमाणें प्राण्याचें मन संस्कृत करण्याकरितां घटपटाचें ज्ञान, हें साधन उपयोगीं पडतें. सूक्ष्म विचाराला मन लायक करणें, हें साध्य मिळाल्यानंतर मग त्या साधनांची जरूरच राहत नाहीं. जसें एरंडेल तेल पोटांतील खळमळ काढून टाकण्याकरितां, घ्यावयाचें, व खळमळ काढून टाकण्याचें काम झाल्यावर मग त्याचाही त्याग करावयाचा, त्याचप्रमाणें मन सुसंस्कृत होऊन, विचारांला लायक झालें कीं घटपटादि साधनें हीं टाकून द्यावयाचीं. सत्त्वाचा पगडा बसला म्हणजे आपल्या मनांत ज्ञान उत्पन्न होतें. व अज्ञानपटल दूर होऊन खरें काय आहे तें दिसूं लागतें. त्यामुळें चित्तवृत्ति शान्त होते.

अलीकडील लोकांचें म्हणणें, शास्त्रांतील तत्त्वज्ञान हें जबरदस्तांचा दुर्बलांवर जुलूम होय. It is an imposition by the stronger on the weaker. परंतु हा जुलूम वाटणार कोणाला ? खळबळ अंतःकरणाच्या माणसांना, अज्ञान्यांनीं सज्ञान व्हावें व स्वैर वर्तनाला आळा पडावा, एवढ्याचकरितां शास्त्र व तत्त्वज्ञान आहे. तात्त्विक ज्ञानानें सूक्ष्म विचारांला लायकी येते. व एक प्रकारची श्रद्धा उत्पन्न होते. त्या श्रद्धेनें आत्मविश्वास उत्पन्न होतो. या आत्मविश्वासानें अघटित कामें घडून येतात. उ. नेपोलियनला आत्मविश्वास किती होता; व त्यानें किती अघटित कामें केलीं ! घटपटादि तात्त्विक ज्ञान निरर्थक व कुच कामाचें म्हणणाऱ्या व शास्त्रावर अविश्वास असणाऱ्यांपुढें, आपले इकडील शिवाजी महाराजांचें उदाहरण ठेविल्यानें, खात्री पडेल. महाराजांनीं, चित्तशुद्धि झाल्यानेंच जगदंबेवर ह्या सूक्ष्म तत्त्वशक्तीवर विश्वास ठेविला. व राज्य कमाविलें. व हें कमाविलेलें राज्य, निर्मळ अन्तःकरणाच्या माणसाच्या झोळींत, तोंडी नव्हे, तर लेखानें टाकलें असतांही, त्या शुद्ध अन्तःकरणाच्या ब्राह्मणानें—रामदासस्वामींनीं-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वीकारलें नाहीं. केवढी ही दोघांची उदार बुद्धि ! शुद्ध अन्तःकरण ! ह्या निर्मळ वृत्तींच्या योगें, त्या दोघांस कशाचीही दिक्कत वाटत नव्हती. ते पाहिजे तें मिळवूं शकत होते. व जगाचें कल्याण करीत होते. हें कशाचें द्योतक आहे. तर आत्मविश्वास, आत्मश्रद्धा, व त्यामुळें चित्तशुद्धीचें. ज्या लोकांना आत्मविश्वास नाहीं. स्वतःचें मन शुद्ध स्वच्छ नाहीं. व शास्त्रप्रामाण्य बुद्धि नसल्यानें एक सारखी धडपड, बडबड, चाललेली; त्यामुळें एकान्त करण्याची संवय नाहीं. त्याच्या हातून सुकृति कांहींच घडावयाची नाहीं; जशी मनाची धडपड, तशींच त्यांचीं कृत्यें. त्यामुळें त्यांना स्वास्थ्य नाहीं. दुसऱ्यांना त्यांच्यापासून उपयोग नाहीं. दाराशीं भिकारी आला तर त्यास मुठभर दाणे देण्याइतकी सुद्धां उदार वृत्ति नाहीं मग कृति उदार कशी असणार ? ह्यांचा स्वतःवर विश्वास नाहीं मग देवावर, ईशशक्तीवर कोठून असणार ? मग शास्त्र राहीलें बाजूलाच. हें कशाचें द्योतक ? तर अशुद्ध चित्ताचें. विशेष प्रकारच्या * भावनेनें, चित्त प्रसन्न होतें. व त्या भावनेसाठीं मन संस्कृत करावें लागतें मन संस्कृत करण्याकरितां शास्त्र प्रामाण्य बुद्धीच पाहिजे. चक्रवत् वृत्तीनें, चित्त प्रसन्न होत नाहीं. असुयादि दोष जोंपर्यंत अन्तःकरणांत आहेत, तोंपर्यंत चित्त शुद्ध होणार नाहीं. व एकान्त साधणार नाहीं. चित्त शुद्ध नसल्यानें स्वास्थ्य नाहीं. चित्ताला स्वास्थ्य नसल्यानें, त्यांच्या हातून इतरांना स्वास्थ्य मिळेल अशी कृति घडत नाहीं. मग दुसऱ्यांच्या कृतीवर टीका, आणि निंदा, या पलीकडे या लोकांना दुसरें कर्तव्यच नाहीं. एवढ्याचकरितां शास्त्रज्ञान तत्त्वज्ञान पाहिजे. तत्त्वज्ञानानें मन सुसंस्कृत होतें. तत्त्वज्ञानानें एकान्त साधतो. तत्त्वज्ञानानें उपयुक्त शोध निपजतात.

आमच्या तत्त्ववेत्त्यांना, उगाच बडबड नको आहे. चित्तशुद्धीनें जें जें प्राणिमात्राला पाहिजे आहे, तें तें मिळण्यासारखें आहे. हेंच ते सांगत आहेत. त्यांच्या अनुभवांचा अनुभव घेण्याइतकीही लायकी आह्मांत नाहीं. तो अनुभव

---

* **नास्तिबुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।**
न चाभावयतः शांतिरशांतस्य कुतः सुखम् ॥ गी. २. ६६.

अर्थ—ज्ञान नाहीं त्याला ध्यान नाहीं, ध्यान नाहीं त्याला शांति नाहीं, शांति नाहीं त्याला सुख कोठून ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घेणाऱ्यांचीच उणीव आहे. तो अनुभव घेण्याला मात्र कोणी आपली वडबड, अस्वस्थता, टाकून तयार होत नाहीं. स्वतः शास्त्र लिहवत नाहीं; ज्यांनीं अनुभव घेऊन लिहिलें आहे, तें ह्यांच्या कल्पनेंत येत नाहीं. मग टवाळक्यांशिवाय उद्योग नाहीं.

न करितां भगवद्भक्ति । कदा नुपजे विरक्ति, । विरक्तीविणें भगवत्-(ऐश्वर्य) प्राप्ति । नव्हे कल्पान्तिंही सर्वदा॥ दासबोध.

विरक्तीशिवाय, ऐश्वर्याची प्राप्ति केव्हांही होणार नाहीं.

गीताशास्त्र ज्याची उत्पत्ति, पांच हजार वर्षांहूनही कमी नाहीं, त्या शास्त्रांत सांगितलें आहे. **मनुष्याणां सहस्त्रेषु** (लक्षांत ठेवण्यासारखी गोष्ट सहस्रे नव्हे, तर सहस्रेषु, कोटयावधींत) **कश्चिद्यतति सिद्धये । यततामपि सिद्धानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः** ॥ गीताशास्त्राची जी इतक्या जुन्याकाळांत रचना झाली, त्या काळच्या लोकांची स्थिति जर अशा तऱ्हेची, तर आतांच्या काळीं, जेव्हां भौतिक शास्त्रांतच लोक गढलेले आहेत,' त्या काळच्या लोकांबद्दल काय विचारावें ?

जगामध्यें अदृश्य तत्त्व–ईशशक्ति न मानणारे लोकांची संख्या वाढत चालल्यानें, नास्तिकपणा वाढत चालला आहे. त्यामुळें ज्याच्या त्याच्या दृष्टीनें, जे ते स्वतःचें, स्वकुटुंबाचें स्वजातीचें कल्याण साधावें म्हणून सदोदित झगडाझगडी मारामारी व लढायाही जगावर चालवितात; त्यामुळें सार्वत्रिक हित, समबुद्धीनें साधण्याकडे कोणाचेंच लक्ष पाहिजे तसें जात नाहीं. जो तो आपल्या पोळीवर तूप ओढण्याच्या खटपटींत असतो, परंतु हें त्याला कितपत, व किती काळ, साध्य होत असेल, हें कळण्याला इतिहासाशिवाय साधन नाहीं. हें साध्य आपलपोटया बुद्धीनें अक्षय्य मिळविल्याचें कोणताही इतिहास सांगत नाहीं. त्रिगुणात्मक चक्रगतींत, सर्व दुनिया असल्यानें, सत्त्ववृत्ति सुटतांच हालांत दुनिया येते. हा अनुभव आहे. म्हणून सत्त्ववृत्तीचा उपदेश ऋषिमुनींचा आहे. सत्त्ववृत्तीनें सुकृति घडत असते. व त्यायोगें समदृष्टि होऊन जगाचें कल्याण साधत असतें.

ऋषिमुनी ह्मणतात, कार्यकर्त्या लोकांवर जर आपल्या कृतीचा परिणाम, आपणाबरोबरच आहे, असा प्रकाश पडला तर समबुद्धि ठेऊन, ते स्वतःच्या कृतीला जपतील. व दुष्कृतीपासून अलग राहूं लागतील, व सुकृति फैलावण्यास

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उद्युक्त होतील, व जगाचें कल्याण करतील. एवढ्याच करितां ते आपल्या शास्त्रांत सांगत आहेत, तुमची कृति तुह्माबरोबरच आहे. सुकृतीचीं सुखदायक फळें व दुष्कृतीचीं दुःखदायक फळें, हीं तुह्मी जरी जगांतून अदृश्य झालांत, तरी तुह्मांला तुमच्या समाजाला, इतकेंच नव्हे तर तुमच्या राष्ट्रालाही तीं सुटणार नाहींत. त्याचा भोग तुह्मांला मिळाल्यावांचून सुटकाच नाहीं त्याकरितां ह्या चक्रगतींत उदयास येणें, लय पावणें. भरभराटीस येणें, निकृष्टावस्था प्राप्त होणें, हें चालणारच. व ह्या रहाटगाडग्यांत भोग हे कृतीवर अवलंबून असणार. व हें सर्व ज्याच्या त्याच्या कृतीचेंच फळ. ह्मणजे पुनर्जन्म पुनर्भोग तें फळ भोगासाठीं असणार.

नास्तिक लोकांचें ह्मणणें, ' **भस्मीभूतस्य देहस्य पुनरागमनं कुतः। यावज्जीवं सुखं जीवेत् ऋणं कृत्वा घृतं पिबेत् ॥** ' ह्या त्यांच्यामतानें त्यांना कशाचीही डर राहत नाहीं. दृश्य दंडाशिवाय अदृश्य दंड, ते मानीत नाहींत. ' बळी तो कान पिळी ' हीच त्यांची ह्मण. परंतु सुकृतीचे कृत्यांचें अदृश्य बळ सरल्यानें, अंगांत दुसऱ्यांचे कान पिळण्याची ताकत व अक्कल, नाहींशी झाल्यानें, तोंडाची वल्गना मात्र शिल्लक राहते. ह्या त्यांच्या नास्तिक मतानें स्वताची मजा चालेल कशी, अशी त्यांची बुद्धि, सदोदित असते. व त्याप्रमाणेंच कृति चाललेली असते. जगाचें कांहींही होवो, स्वतःची चैन, व बडेजाव झाली कीं, तीच जगाची चैन व सुखसंपत्ति असें वाटूं लागतें. ते आंधळे बनून जगाचें हित त्यांना दिसतच नाहींसें होतें. पण त्यांना फळही तसेंच मिळणार हां पक्का विश्वास ठेवा.

हे जगाचे अनर्थ टळावे, व जग सदा सुखी असावें, अशी इच्छा करणारे ऋषिमुनि, पुनर्जन्म आहे म्हणून बजावून सांगत आहेत. व पुनर्जन्म आहे, अशी जर जगाची कल्पना झाली व आस्तिक्य बुद्धि उपजली तर दुष्कृतीला आळा बसून सुकृतीचीं कार्यें उपजूं लागतील. म्हणून आस्तिक बुद्धीनें जगाचें हित साधावें हाच शास्त्राचा व तें लिहिणाराचा हेतु दिसतो.

प्रत्येक मनुष्याची इच्छा असते, किंवा दिसते कीं, म्यां नेहमीं जीवंत असावें, कधींही मला मरण येऊं नये, अशी इच्छा करणाऱ्या इसमांस मरणाचें दुःख माहीत असलें पाहिजे, किंवा त्या दुःखाचा अनुभव तरी आलेला असला पाहिजे. एरव्हीं तें मरणाचें दुःख नको, असें प्राणी म्हणता ना. परंतु ह्या जन्मांत मरणाचें दुःख तर त्यानें अनुभविलेलें नसतें. ज्याअर्थीं अनुभविलेल्या दुःखाबद्दल तो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बोलतो, त्याअर्थी आतां नाहीं तर पूर्वी केव्हांतरी त्या दुःखाचा त्याला अनुभव असला पाहिजे. असेंच अनुमान निघतें. ह्या विवेचनावरून पुनर्जन्माच्या कल्पनेचा सिद्धान्त कायम ठरतो. व मरणाच्या भयाचें स्पष्टीकरण होतें. असें जर आहे तर पुन्हा जन्म घेणें म्हणजे महत् संकटाचें व यातना भोगण्याचें आयतन होय, प्रत्यक्ष गर्भाशयामध्यें मांसमूत्रपुरीषामध्यें नऊ महिने कैदखाना—नरकवास—भोगावा लागतो. ही स्थिति प्रत्येक प्राणी अनुभवितो. व मूल उपजतांच प्रथम जो भयंकर टाहो फोडतें, तो ह्या दुःखाचाच अनुवाद असतो. या जन्ममरणाच्या फेऱ्यांतून सुटण्यास आत्मज्ञानाशिवाय दुसरें साधन नाहीं. म्हणून आत्मज्ञानासाठीं —या अदृश्य वस्तुसाठीं—शास्त्रप्रमाण मानलेंच पाहिजे.

एखाद्या शरीरांत जीवात्म्याची क्रिया सुरू होणें, ह्याचें नांव जन्म आणि एखाद्या शरीरांतील ती क्रिया बंद होणें, ह्यांचें नांव मृत्यु. जीव हा कांहीं काळपर्यंत एका शरीरांत राहतो. व तेथें त्या शरीराला टिकाव धरवेनासा झाला म्हणजे मग तो तें सोडून देऊन थोड्या किंवा फार अवधीनें दुसऱ्या देहांत शिरतो. त्याचें जें दुसऱ्या शरीरांत जाणें त्याला पुनर्जन्म असें शास्त्र सांगतें. जन्म, मृत्यु, पुनर्जन्म हीं देह हा अशाश्वत असल्यानें त्यालाच लागू आहेत. परंतु जीव हा शाश्वत असल्यानें त्यास ह्यापैकीं एकही लागू नाहीं.

जगांत वारकाईनें लक्ष दिल्यास आढळून येतें कीं, अत्यंत सूक्ष्म प्राण्यापासून तों ब्रह्मापर्यंत सर्व प्राण्यांना मरणापासून भीति वाटते. मरण नसावें असें वाटतें. ज्यानें जें दुःख अनुभविलें नाहीं त्याला त्या दुःखाची अशी इच्छा संस्काराशिवाय कशी व्हावी ? अशी इच्छा होते म्हणून अनुमान निघतें कीं त्यानें तें दुःख अनुभविलेलें असावें. व त्या संस्काराच्या स्मृतीमुळें तें दुःख नको असावें. कारण सर्प पाहून मनुष्य दचकून मागें वळतो कारण सर्प चावला असतां वेदना होतात व मरणही येण्याचा संभव असतो; हा अनुभव असल्यानें सर्प पाहून मनुष्य दचकतो. मृत्यूचा तडाका माहित नसता तर भीति वाटतीना. पण ज्याअर्थी प्रत्येक प्राणी मृत्यूला डरतो त्याअर्थी ज्याचा अनुभव आलेला असतो, त्या अनुभवाचें त्याला दुःख कळलेलें असलें पाहिजे. म्हणून त्या दुःखाबदल प्राणी डरतो. यावरून मृत्यु पूर्वी त्यानें अनुभविलेला असला पाहिजे. जर मृत्यु अनुभविलेला आहे तर जीवदशा कोठेंतरी असलीच पाहिजे. तीं जीवदशा तोच मागील जन्म होय.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रवासास किंवा तीर्थयात्रेस निघालें असतां मुक्कामावर येईपर्यंत वाटेंत विसाव्यासाठीं उतरण्याकरितां अनेक धर्मशाळा लागतात; त्याचप्रमाणें प्राणी परब्रह्मापासून च्युत झाल्यावर परत मुक्कामावर येईपर्यंत अनेक जन्म ह्या विश्रांतीच्या अनेक धर्मशाळाच होत. कधीं चांगली सुखकर धर्मशाळा लागेल तर कधीं त्रासदायक मिळेल म्हणजे प्रत्येक प्राण्याला मूळ ठिकाणावर येईपर्यंत कांहीं त्रासाचे तर कांहीं सुखाचे जन्म मूळ ठिकाणावर येईपर्यंत कर्मानुसार प्राप्त होत असतात. गीतेंत ह्या पुनर्जन्माबद्दल सांगितलें आहे:--

देहिनोऽस्मिन् यथा देहे कौमारं यौवनं जरा ।
तथा देहान्तरप्राप्तिर्धीरस्तत्र न मुह्यति ॥ गी. २. १३.
वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही॥ गी. २. २२.

जी वस्तु दृश्य नव्हे ती खोटी, असें नास्तिकांचें म्हणणें; तर प्रश्न असा कीं, आज आपलें वय ५० वर्षांचें आहे असें मानिलें, म्हणजे जर ५० वर्षांचें वय आहे, तर ४० वर्षांचें असलेंच पाहिजे; ४० चें आहे तर तीस, वीस, दहा वर्षांचेंही असलेंच पाहिजे. येथपर्यंत आम्हांला स्मृति चांगली आहे; स्मृति आहे म्हणून दहा पांच वर्षांचे आम्ही होतों म्हणतों; आतां याच्याही मागें जाऊं. जर पांच वर्षांचे आम्हीं होतों तर एक वर्षाचे असल्याशिवाय पांच वर्षांचे खचीत आम्हीं झालों नसलों पाहिजे. एक वर्ष वयाची आठवण मात्र नाहीं इतकेंच; रस्त्यावरील मैलांची गणना शून्यापासून जशी, तशीच वयाची गणना शून्यकाळापासून. जर एक वर्षाचे होतों तर शून्य वर्षांचे असल्याशिवाय एक वर्षाचे झालों कसे ? आठवण नाहीं एवढेंच. म्हणजे मातेच्या उदरांत आम्हीं होतों, म्हणून पुढें येऊन वयाची गणना करूं लागलों; मातेच्या उदरांत होतों, म्हणून बाहेर आलों, उदरांत नसतों तर बाहेर येणें शक्य कसें ? आतां मातेच्या उदरांत आलों कोठून ? कोठें तरी बाहेर असल्याशिवाय मातेच्या उदरांत आमचा शिरकाव झाला कसा ! ह्याचें उत्तर काय द्याल ? आम्हांला आठवण नाहीं, स्मरण नाहीं, हा पुरावा ग्राह्य नाहीं; एक वर्षाचे वयाचें स्मरण नाहीं, हा जसा आम्हीं नव्हतों असें म्हणण्याला आम्हांला पुरावा सबळ मानितां येत नाहीं, तसेंच आम्हीं बाहेर कोठें तरी असल्याशिवाय मातेच्या उदरांत गेलों कसे ! हा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुरावा, असंभाव्य नाहीं; ह्मणजे आह्मीं बाहेर होतों, ह्मणून आंत मातेच्या उदरांत गेलों व उदरांत गेलों, ह्मणून बाहेर आलों, स्मरण नसणें हा नास्तिकत्वाचा पुरावा नव्हे, आह्मीं सतत आहोंत. ह्मणून आमच्या कृतीचे संस्कारही आह्मांबरोबरच आहेत. व त्याचें फळही भोगावयाचें आहे.

नत्वेवाहं जातु नासं नत्वं नेमे जनाधिपाः ।
न चैव न भविष्यामः सर्वे वयमतः परम् ॥ गी. २. १२.

नास्तिकांचें म्हणणें–

असत्यमप्रतिष्ठं ते जगदाहुरनीश्वरम् ।
अपरस्परसंभूतं किमन्यत्कामहैतुकम् ॥ गी. १६. ८.

हें म्हणणें खरें धरून चाललें तर, सृष्टीच्या उत्पत्तीकरितां, जी जी सामग्री पाहिजे, ती ती ह्याच जगांत ह्या नास्तिकांना जवळच आहे. संततीसाठीं दोन दोन बायका करितात पण संततीची खातरी आहे कोठें! मग सामुग्री जवळ असतांना तशीच सृष्टीची उत्पत्ति करून ह्यांनीं कां दाखवूं नये? येथेंच मति गुंग होते; इतकेंच नव्हे तर हायड्रोजन ऑक्सीजननें, पाणी निर्माण होतें असें ह्यांचें मत. व हायड्रोजन आक्सीजन येथेंच पाहिजे तितका आहे, मग पृथ्वीवर ज्या अदृश्य शक्तीनें अचाट खारें गोडें पाणी निर्माण केलें आहे, तसें हे लोक करतील का? व जर करीत असतील तर मग वर्सातीच्या अभावीं दुष्काळ दुष्काळ ह्मणून ह्यांनीं कां ओरडावें?

आपला जन्म झाल्यानंतर आपल्या शरीराचे फेरबदल किती होतात? प्रत्येक घटके घटकेस शरीराचे परमाणू नवे जुने होत असतात. जुने परमाणू जातात नवे येतात; असा बदल होतां होतां आपलें उपजत शरीर असतें तें अगदीं नवीन निराळ्या प्रकारचेंच; जसें जसें वय होत जातें तसतसें बदलत जातें; लहानपणचें शरीर मोठेपणीं अगदीं निराळें होतें; परंतु तें आपल्या ध्यानांत सहज येत नाहीं; सर्व जगाची अशीच उलाढाल आहे.

सर्प मेंग टाकतो त्याप्रमाणें आपले शरीराचें चामडें बदलत असतें, ही आपल्या नखांवरून स्पष्ट कल्पना होईल. मात्र जे अदृश्य परिणाम होत असतात, ते बारकाईनें लक्ष्य देणारास दिसतील. साधारण वर वर पाहणाराला दिसणार नाहींत. यावरून अदृश्य व स्मरणांत नसणारी वस्तु नाहीं, असें म्हणतां येणार नाहीं, शास्त्रापासून

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अदृश्य वस्तु प्राप्त करून घ्यावयाची असते. हेंच ऋषिमुनी शास्त्रकार सांगत आहेत. जें लहानपणीं शरीर असतें, तें तारुण्यांत बदलतें. तारुण्यांत असतें तें म्हातारपणीं बदलतें. व म्हातारणीं टिकाव धरीनासें झालें म्हणजे जसें मोडकळीस आलेलें घर, दुरुस्त करूनही टिकाव धरीनासें होतें, व मग नवीन बांधावें लागतें, तसेंच नादुरुस्त झालेलें शरीर टाकून दुसरें नवीन धारण करावें लागतें. जुनें शरीर टाकून नवें धारण करणें, ह्यालाच पुनर्जन्म म्हणतात. त्या पुनर्जन्मामुळें, आपली कृति, सत्कृति किंवा दुष्कृति आपल्याबरोबरच असते.

मनःषष्ठानीन्द्रियाणि प्रकृतिस्थानि कर्षति गी. १५. ७.
गृहीत्वैतानि संयाति वायुर्गंधानिवाशयात् ॥ गी. १५. ८.

व त्या कृत्याचे परिणामही भोगावे लागतात. ह्याच न्यायानें, जगांतील उलाढाली चालून, त्यामुळें सुखदुःखें पाठीस लागतात. मनुष्यें ह्याचाच विचार करीत नाहींत. वामनपंडित ह्मणतात–“ **मी मी हेंचि कळे परंतु नकळे कोठील मी कोण मी ॥** ” ह्यामुळें सर्व घोटाळा झाला आहे. व दुनिया नास्तिक बनत चालली आहे. व त्याचा परिणाम, मारामाऱ्या, झगडाझगडी हा होय. पुनर्जन्म आहे अशी खातरी पटली कीं, मनुष्य आपल्या वाईट कृत्याला जपेल. व त्यामुळें सुपरिणाम घडून येईल, कारण त्याच्या ध्यानांत येईल कीं, अंधारांतील दुष्कृत्यांचा सुद्धां परिणाम आपणांबरोबरच आहे.

सबब दुष्कृत्यें टाकलीं पाहिजेत; व सुकृत्यें केल्यानें, तिचीं गोड फळें ह्या जन्मांत मिळालीं नाहींत, तर पुनर्जन्मांत तरी मिळतील. या न्यायानें, शास्त्र सूक्ष्मविचार सुचवून जगाचें कल्याण साधण्याकरितां, मनें तयार व्हावीं ह्मणून, प्रतिपादिलेलें आहे. याप्रमाणें शास्त्र जें काय सांगतें त्यावर शास्त्रप्रामाण्यबुद्धि ठेऊन श्रद्धायुक्त मनानें शास्त्र मानलें तर स्वतःचें मन सुसंस्कृत करण्यास साधन होऊन इतरांस फायदा करून देतां येईल. मन सुसंस्कृत झाल्यावर साधन जें शास्त्र त्याची जरुरी राहणार नाहीं.

अविज्ञाते परे तत्त्वे शास्त्रधीःस्थिति निष्फला ।
विज्ञातेऽपि परे तत्त्वे शास्त्रधीःस्थिति निष्फला ॥

जोंपर्यंत अज्ञानपणानें परतत्त्व कळलें नाहीं तोंपर्यंत शास्त्राची किंमत नाहीं. परतत्त्व

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कळल्यावर ज्ञानामुळें शास्त्राची जरूरी नाहीं. परंतु प्रथम मन, निर्मळ, स्वच्छ, शास्त्रसिद्धांत घेण्यालायक करण्यासाठीं शास्त्रप्रामाण्यबुद्धि पाहिजे. ह्मणून गीता सांगतेः—

तस्माच्छास्त्रं प्रमाणं ते कार्याकार्यव्यवस्थितौ ।
ज्ञात्वा शास्त्रविधानोक्तं कर्म कर्तुमिहार्हसि ॥ गी. १६. २४.

सृष्टोत्पत्ति व हेतु.

प्रकरण ३रें.

शास्त्र सृष्टोत्पत्तीविषयीं काय सांगतेंः—

सत्वरजस्तमसां साम्यावस्था प्रकृतिः प्रकृतेर्महान्, महतोऽहंकारो, अहंकाराद् पञ्चतन्मात्राणि, उभयमिंद्रियं, तन्मात्रेभ्यः स्थूलभूतानि पुरुष इति पञ्चविंशतिर्गणः ॥

× त्रिगुणाची भरती ओहोटी तिचा जो समा ती प्रकृति.

प्रकृतिं पुरुषं चैव विद्धयनादी उभावपि ॥ गी. १३. १९

महाभूतान्यहंकारो बुद्धिरव्यक्तमेव च ।
इन्द्रियाणि दशैकं च पंच चेंद्रियगोचराः॥ गी. १३. ५.

महान् दहत्तत्व बुद्धि; तन्मात्रा, गंध रस रूप स्पर्श शब्द; स्थूलभूतें पृथ्वी, आप, तेज, वायु आकाश; उभयं इन्द्रियं ह्मणजे ज्ञानेन्द्रियें पांच, व कर्मेन्द्रियें पांच; या उभय इन्द्रियांचें आधिष्ठान मन, तेंही ध्यावयाचें; गुण=समुदाय Collection.

बुद्धितत्त्व हें प्रकृतीपासून उत्पन्न झालें; बुद्धीपासून अहंकार, अहंकारापासून मन, पांच कर्मेन्द्रियें, पांच ज्ञानेन्द्रियें व तन्मात्रा ह्मणजे शब्दतन्मात्र, स्पर्शतन्मात्र रूपतन्मात्र, रसतन्मात्र व गंधतन्मात्र; ह्या पंच तन्मात्रा होत, बाप जसें लेंकाचें नियमन करतो, तद्वतच ज्या सूक्ष्मांतून स्थूल पुढें सरकलें तें सूक्ष्म, स्थूलाहून जास्त व्यापक असून, त्या स्थूलाचें नियमन करणारें असतें. ह्मणून आत्मतत्त्व—चेतनतत्त्व जें अति सूक्ष्म, तें सर्वव्यापक असून, स्थूल सूक्ष्मांचें नियमन करणारें आहे. तन्मात्रांपासून स्थूल भूतें—पृथ्वी, आप, तेज, वायु, आकाश; पुरुष ह्मणजे परमात्मा, त्यापासून उत्पत्ति ह्मणून ह्यास पुरुष ह्मटलें आहे. पुरि शेते इति पुरुषः शरीररूपी

× भरती ओहोटी, नित्य सबब समानित्य, समानित्य सबब प्रकृति नित्य.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बंगल्यांत किंवा मंदिरांत स्वस्थपणें बसून राहिलेला जो, तो पुरुष. दिसणारा पुरुषवाचक देह, हा पुरुष नव्हे, तो स्त्रीजातींतही आहे, व पुरुषजातींतही आहे. देह हा त्या पुरुषाचा राहण्याचा बंगला आहे मग तो बंगला, स्त्री वाचक बंगली असो, अथवा पुरुषवाचक बंगला असो.

प्रकृति–माया, स्वभाव–Nature–सृष्टीधर्म.

|

महत्तत्व (बुद्धि), चित्त, प्रकृतीची विकृति.

|

अहंकार.

|

मन, पांच ज्ञानेंद्रियें, व तन्मात्रा (सूक्ष्म इंद्रियें)

|

स्थूलभूतें–पृथ्वी, आप, तेज, वायु, आकाश.

|

पुरुष.

प्रकृति याचा अर्थ मूळचें, असा असून तीपासून होणाऱ्या पदार्थांस, विकृति किंवा मूलभूत द्रव्याचे विकार म्हणतात; परब्रम्हाच्या एकाभागाला उपाधिरूपी आच्छादन (पांघरूण) त्याला सांख्य शास्त्रांत त्रिगुणात्मक प्रकृति, व वेदान्तांत माया हें नांव आहे. सांख्य, पुरुष व प्रकृति हीं दोन्हीं तत्वें स्वयंभू, स्वतंत्र व अनादि मानितात. वेदान्ती प्रकृति—माया, ईशशक्ति मानितात.

प्रकृतीची विकृति तें चित्त; जसा लोहचुंबक, लोखंडाला सान्निध्यानें नाचवितो, तसा चित्ताला चेतविणारा तो पुरुष (आत्मा.) अव्यक्तांतून, साम्यावस्थेंतून व्यक्तव्य प्राप्त होऊं लागल्यावर, त्या अव्यक्तास व्यक्त होण्यास साधन, शरीर पाहिजे. **षडाश्रयणाच्छरीरम्**; सहा तत्वांचा आश्रय करणारें, म्हणून शरीर; शरीर, हें साधन (जागृत) जीवंत ठेवण्यास, जीवाची योजना, त्यांत पाहिजे.

ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः ।
मनः षष्ठाणींद्रियाणि प्रकृतिस्थानि कर्षति ॥ गी. १५. ७.

जीव देहधारी बनला, शरीर तयार झालें कीं त्याला पोषण पाहिजे, म्हणून अन्नपाणी वगैरेची उत्पत्ति पुढें दिल्याप्रमाणें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सदेव सोम्येदमग्र आसीदेकमेवाद्वितीयम्। छां. उ.

सृष्टीच्या उत्पत्तीपूर्वी अद्वितीय (न द्वितीय) असें सत् होतें. त्याला अहम्भाव उत्पन्न झाल्यानें, च्युत होऊन, स्थानभ्रष्ट होऊन, स्पंदरूपानें हिरण्यगर्भ तयार झाला. स तत्र एकाकी न रमते, तदैक्षत, एकोहं बहुस्यां प्रजायेयेति । तत्तेजोऽसृजत । तत्तेज ऐक्षत, बहुस्यां प्रजायेयेति । तदपोऽसृजत । तस्माद्यत्र क्वच शोचति स्वेदते, वा पुरुषस्तेजस एव तदध्यापो जायन्ते । ता आप ऐक्षन्त, बह्व्यः स्याम प्रजायेमहीति ता अन्नमसृजन्त । तस्माद्यत्र क्वच वर्षति तदेव भूयिष्ठमन्नं भवत्यद्भ्य एव तदध्यनाद्यं जायते । छा. उ.

पूर्वी ज्याच्या बरोबरीचें दुसरें कोणी नाहीं, असें एकच फक्त सत्तत्त्व होतें; त्याला अहंभाव उत्पन्न झाल्यानें, त्यापासून च्युत झालें. व हिरण्यगर्भ तयार झाला. ह्मणजे वासना अहंकार हेंच दुनियेच्या उत्पत्तीला कारण झालें. त्या हिरण्यगर्भाला वाटूं लागलें (एकट्याला करमत नाहिंसें झाल्यानें) आपण बहुत व्हावें; तेव्हां त्यानें तेज उत्पन्न केलें. तेजाला वाटलें आपण बहुत व्हावें, तेव्हां त्या तेजानें उदक उत्पन्न केलें; ह्मणूनच कोणाला शोक होतो, संताप होतो किंवा उष्मा होतो तेव्हां घाम येतो, व तेव्हां पाणी पडतें; उदकाला वाटलें आपण बहुत व्हावें, तेव्हां त्या उदकांनीं अन्न उत्पन्न केलें. जेव्हां वृष्टि पुष्कळ होते, ह्याचा अर्थ अन्न पुष्कळ उत्पन्न होतें; ह्मणून उदकापासून आद्य अन्नाची उत्पत्ति होय.

'अग्नौ प्रास्ताहुतिः सम्यगादित्यमुपतिष्ठते आदित्याज्जायते वृष्टिः वृष्टेरन्नं ततः प्रजा । अग्नीमध्यें' आहुती टाकल्यानें सूर्यकिरणाच्या आकर्षणानें ती सूर्याला पोंचते, सूर्यापासून रसवृष्टि होते वृष्टीपासून अन्न व अन्नापासून प्रजोत्पत्ती होते.

तैत्तिरीयोपनिषत्—आत्मनः आकाशः संभूतः आकाशाद्वायुः, वायोरग्निः, अग्नेरापः अद्भ्यः पृथिवी, पृथिव्या ओषधयः, ओषधिभ्योऽन्नम् अन्नात् रेतः, रेतसः पुरुषः, सवा एष पुरुषोऽन्नरसमयः । वर दर्शविल्याप्रमाणें अन्नापासून

---

१ आकाशाचें कर्म अवकाश देणें, वायूचें कर्म रक्त मांसादिकांचें यथास्थित स्थापन करणें; तेजाचें कर्म पाक करणें, जलाचें कर्म पिंडीभूत गोळा बनविणें, पृथ्वीचें काम धारण करणें, मनाचें, शुभ अशुभ संकल्प सुख दुःख इत्यादिक जाणावें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुरुषाची उत्पत्ति होते. स्थूल अन्न पोटांत घातलें तरी त्याचें रूपांतर सूक्ष्म होतें. पण तो करणारा निराळाच वैश्वानर होय. जगाची घडामोड करणारा तोच, हा वैश्वानर; ह्याच्याशिवाय जग शून्यवत् आहे.

प्राण्यांनीं खाल्लेल्या अन्नाचे, तीन प्रकार होतात. अन्नाचा अत्यंत स्थूल भाग त्याचें पुरीष (विष्ठा) बनतें. मध्यम भागाचें मांस बनतें व जो अत्यंत लहान त्याचें मन बनतें.

प्राशन केलेल्या पाण्याचेही तीन भाग विभागले जातात. अत्यंत स्थूल भागाचें मूत्र बनतें; मध्यमाचें रक्त, व जो अत्यंत लहान त्याचा प्राण बनतो. भक्षण केलेलें तेज, तेज ह्मणजे घृत इत्यादि स्निग्ध पदार्थ; त्या तेजाचेही तीन विभाग होतात; अत्यंत स्थूल भागाचे अस्थि बनतात; मध्यम भागानें मज्जा बनत्ये; व अत्यंत लहान भागानें वाणी होते. ह्मणून—**अन्नमयं मनः, आपोमयः प्राणः, तेजोमयी वागिति ।**

अन्नापासून मन तयार होतें, ही गोष्ट विशेष लक्षांत ठेवण्यासारखी आहे. अन्नापासून जर मन बनतें, तर ज्या प्रकारचें, व ज्या तऱ्हेचें, अन्न खाण्यांत येईल, त्या तऱ्हेनें, व त्याप्रकारचें मन बनेल. क्रोधावेशांत जर अन्न खाण्यांत येईल तर, क्रोधावेशांत खाल्लेल्या अन्नाचा परिणाम मनावर तसाच होईल, तें विषवत् बनेल म्हणून अन्न खातांना मन पवित्र व शान्त पाहिजे, हें लक्षांत ठेवावें.

उद्बबर्हात्मनश्चैव मनःसदसदात्मकम् ।
मनसश्चाप्यहंकारमभिमंतारमीश्वरम् ॥ १४ ॥ मनुस्मृ. अ. १.

ब्रह्मदेवानें, परमात्म्यापासून सदसत्स्वरूपी मन उत्पन्न केलें. मनावांचून आत्म्याला ज्ञान होत नाहीं; ह्मणून मनाचें अस्तित्व, वेदानींही, सिद्ध केलें आहे. ह्मणून मन सत् होय. परंतु अप्रत्यक्ष असल्यामुळें असत् होय. नाहीं म्हणावें तर भासतें, आहे ह्मणावें तर दिसत नाहीं म्हणजे सत् असत्. मनाच्या पूर्वी सर्व कार्य करण्याविषयीं समर्थ, व अभिमान धारण करणारा, असा अहंकार उत्पन्न केला.

याप्रमाणें, अन्न, पाणी, मन, प्रकृति, पुरुषाचा इतिहास आहे. प्रकृतीपासून सर्व चराचराची उत्पत्ती आहे, व त्यांत मानव श्रेष्ठ असल्यानें बाकीच्यांवर ताबा चालवूं पाहातो, व आपल्या सुखाकरितांच, सर्व सृष्टपदार्थ समजतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मानवी प्राणी, अहंकारानें म्हणतो, प्रत्येक सृष्ट पदार्थ, ईश्वरानें मानवांच्या सुखांकरितां, उत्पन्न केला आहे. हें जरी खरें मानलें, तरी एक प्रश्न शिल्लक राहतोच; तो हा कीं 'जर प्रत्येक सृष्ट पदार्थ, मानवांकरितां, व मानवही सृष्ट पदार्थच, तर मानवीप्राणी कोणाकरितां ?' ह्म. मनुष्यावर, एक प्रकारची महत्त्वाची जबाबदारी येते. यास्तव मानवी प्राण्यावर, हा जो ईश्वरी संकल्पाचा जबाबदारीचा हेतु, तोच तें आत्मतत्व ओळखणें, व त्या योगें, जगाचें हित साधणें; ह्मणून अशा तत्त्वज्ञानाची ओळख करून घेणें, ह्म. स्वतःची उन्नति करून घेणें, व जग सुधारणें हेंच मानवीप्राण्यांना उचित असून, मानवीधर्म काय व कर्तव्य काय ह्या बाबतींत प्रजापतीचेंच काय म्हणणें आहे तें पाहूं.

प्राण्यांचीं कर्तव्यें.

प्रजोत्पत्तीनंतर प्रजापतिसंदेश किंवा उपदेश.

प्रकरण ४ थें.

गी. अ. ३

सहयज्ञाः प्रजाः सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापतिः ।
अनेन प्रसविष्यध्वमेष वोऽस्त्विष्टकामधुक् ॥ १० ॥
देवान् भावयतानेन ते देवा भावयंतु वः ।
परस्परं भावयंतः श्रेयः परमवाप्स्यथ ॥ ११ ॥
इष्टान्भोगान्हि वो देवा दास्यंते यज्ञभाविताः ।
तैर्दत्तानप्रदायैभ्यो यो भुंक्ते स्तेन एव सः ॥ १२ ॥
यज्ञशिष्टाशिनः संतो मुच्यंते सर्वकिल्बिषैः ।
भुंजते ते त्वघं पापा ये पचंत्यात्मकारणात् ॥ १३ ॥
अन्नाद्भवंति भूतानि पर्जन्यादन्नसंभवः ।
यज्ञाद्भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुद्भवः ॥ १४ ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कर्म ब्रह्मोद्भवं विद्धि ब्रह्माक्षरसमुद्भवम् ॥
तस्मात्सर्वगतं ब्रह्म नित्यं यज्ञे प्रतिष्ठितम् ॥ १५ ॥
एवं प्रवर्तितं चक्रं नानुवर्तयतीह यः ॥
अघायुरिंद्रियारामो मोघं पार्थ स जीवति ॥ १६ ॥

आतां हा वाद प्रथम राहील कीं, आधीं जन्म का आधीं कर्म ?

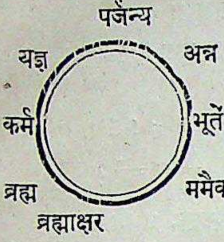
जन्मकर्म च मे दिव्यमेवं यो वेत्ति तत्त्वतः ॥ गी. ४. ९

हा वाद केव्हांच संपणार नाहीं. ह्मणून जन्म कर्म अनादि व सान्त आहे. असें मानलें, ह्मणजे उलगडा पडतो; किंवा मूळ सत्पासून उत्पत्तीच जर अहंकारानें, कर्मानें, तर जन्माबरोबरच कर्म मानल्यानें उलगडा पडतो. कारण सान्त न मानला, तर मोक्ष कसा ? हा प्रश्न राहतोच; जर मोक्ष आहे, तर जन्मकर्माचा अन्त हा असलाच पाहिजे; ह्मणून सान्त आहे. सुतार निजून उठला कीं आपल्या अपुऱ्या राहिलेल्या कामाला लागतो. गाय जनली कीं, तिचा बच्चा तिला पिऊं लागतो. ह्याच अन्यजन्मकर्मसंस्कार उपजत जागृत होतो. ह्मणजे जन्माबरोबर कर्म सुरू होतें. व कर्मामुळें पुढें जन्म येतो. थोडक्यांत जन्म हेंच मुळीं कर्म.

प्रजापतीचा आदेश असा कीं कर्मासह सृष्टीची उत्पत्ति. त्या कर्माच्या योगें. मानवांनीं आपले इष्ट हेतु साधावे; मानवांनीं देवांना राजी करून घ्यावें ह्मणजे देव मानवांना राजी करितील, परस्परांचें कल्याण परस्परांकडून करून घ्यावें. मानवांच्या सत्कृतीनें खुष झाल्यानें, देव मानवांना इष्ट भोग देतील, त्यांचा परत मोबदला मानवांकडून पोंचला नाहीं, तर मानव चोर गणले जातील. चोरांची जी अवस्था, तीच मानवांची होईल; कुत्रा जसा, हाडुक मिळालें कीं कोणी पाहूं नये, व भागीदार होऊं नये, ह्मणून एकीकडे जाऊन चोरासारखा, तें खाऊं लागतो, तद्वतच, मानवी प्राणी, जे अन्नाचा भाग, अन्न देणाराला, न जुमानतां-न स्मरतां खातील ते कुत्र्याप्रमाणें, पशुवत् गणले जातील. जे बदला देतील ह्मणजे अन्नदात्याला विसरणार नाहींत, ते सुख पावतील मुक्त होतील. व जे बदला न देतां, अन्नग्रहण करतील ते पापी गणले जाऊन, चोरांची जी व्यवस्था सरकार करितें, तीच व्यवस्था ईश्वराचे घरीं, प्राण्यांची होईल व ते जें अन्न खातील, तें अन्न नसून पापच खातील. (ह्मणून हिंदुलोकांत जेवणापूर्वी, अग्नींत आहुती देण्याची चाल पडलेली आहे.)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



गी. ३. १६ एवं चक्रं प्रवर्तितं.

गी. १५. ७ **ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः ।**

यज्ञ ह्मणजे Sacrifice निरपेक्ष बुद्धीनें स्वार्थत्याग, स्वधर्माचरण. सत्कृत्य स्वैरकृत्य नव्हे. ब्रह्म ह्मणजे वेद; परब्रह्मापासून वेदाची उत्पत्ती. अक्षर म्हणजे परमात्मा, त्यापासून वेदाची उत्पत्ति व परब्रह्मापासूनच मानवांची उत्पत्ति.

पाऊस कोठून येतो, कोण पाठवितो, ह्याविषयीं मोठें गूढ आहे. आपण सव प्राणी, आपल्या आईबापांच्या रेतरूपीअन्नाचा परिणाम आहोंत अन्न पर्जन्या-पासून; पर्जन्य यज्ञापासून, ह्म. स्वधर्माचरणानें; यज्ञ ह्म. स्वधर्म ह्मटलें, ह्याचा अर्थ कर्मापासून धर्म उत्पन्न होतो. वेदांपासून कर्म, व परब्रह्मापासून वेद, वेदाज्ञा तो धर्म; वेदानें किंवा धर्मशास्त्रानें, सांगितलें, अमूक कर; अमूक करूं नको; हीं वाक्यें धर्म नव्हे. तर अमूकच कर, अमूक करूं नको हीं वाक्यें मानून त्यांच्या आचरणापासून, **अदृष्ट** व **अपूर्व**, एकप्रकारें उत्पन्न होण्याचा सृष्टीचा नियम आहे. तें, जें, अदृष्ट तोच धर्म होय, ह्म. धर्मशास्त्राज्ञा मानून, त्याद्वारें कर्म करून, अदृष्ट व अपूर्व मिळविणें, तो धर्म. कर्तव्यांत व्यंग होईल तर अदृष्टांतही व्यंगच राहील. अपूर्व तयार होणार नाहीं, हें लक्षांत ठेविलें पाहिजे. ह्मणून कर्म मोठ्या काळजीपूर्वकच झालें पाहिजे. कारण धर्माचरणानेंच चित्त, शुद्ध, निर्मळ, होत असतें. एकाच्या अदृष्टांवर लाखांची उपजीविका चालते. कुळांत एक जरी धर्मा-चरण करणारा माणूस निपजला, तरी तो पुष्कळांचें कल्याण करूं शकतो. उलट, वाईट निघाला तर कुळांतील माणसांना काळें फासतो. बऱ्या वाईट कर्मांनीं चवदा कुळांचीं उलथापालथ होते म्हणतात. याच न्यायानें राजाच्या कृतीवर प्रजेचें कल्याण अकल्याण अवलंबून असतें.

अग्निहोत्री विस्तव पाडण्याकरितां, अरणीवर अरणी घासून, विस्तव तयार करितांना मंत्र ह्मणत असतात. तसेंच अग्नीवर भात शिजतांना, " भगुणा तपसा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तप्यध्वं " " अंगिरसा तपसातप्यध्वं " वगैरे मंत्र ह्मणतात. यावर नास्तिकांची कोटी, आगकाडी असतां अशा प्रयत्नानें, व भटांच्या बडबडण्यानें, विस्तव पाहिजे कशाला ? त्यापासून फायदा काय ? उगाच त्रास मात्र. काडीनें विस्तव मिळतो, मंत्र ह्मटल्याशिवाय भात शिजत नाहीं का ? तर, " अगम्यायाः स्त्रियाः गम्यत्वे सत्यपि कामशांतिर्भवत्येव, तर्हि एकपत्न्या एव पाणिग्रहस्य किं प्रयोजनं ? कामशान्ती करणें हाच विवाहाचा हेतु आहे ना ? मग पाणिग्रहण करून एकच स्त्रीला बांधलें राहण्याचें कारण काय ? शास्त्रकार सांगतात, कामशान्ती होऊनही अदृष्ट फळ मिळवावयाचा हेतू त्यांत असतो. तसाच हेतू या कृतीचा, व मंत्रांचे प्रयोजनाचा अदृष्ट, व अपूर्व, तयार करण्याकरितांच असतो. ह्याच तत्वावर मंत्रांचें स्वभाषेंत भाषान्तर न करितां जसेंच्या तसेंच म्हणण्यांत मातबरी आहे. म्हणजेच मंत्र गुणकारी होतात. गूढता व अपूर्वता मंत्र बनविणाऱ्यांच्या वाणीची आहे. दृष्टादृष्ट फळ धर्माचरणानेंच मिळत असतें. हें नास्तिकांना त्यांच्यावर तशीच घोरपड आल्यावांचून कळणें शक्य नाहीं. अशा वेळीं, ह्या नास्तिकांची मति बदलून धर्माचरणाकडे वळत असते. हें बारकाईनें लक्ष देणाराच्या ध्यानांत तेव्हांच येईल. दैविक आपत्तींनेंही मत न बदलणारा विरळाच.

सर्वगतब्रह्म—ज्याप्रमाणें लोक राजाला मानतात ह्मटल्यानें, राजाज्ञा मानतात समजलें जातें, ह्मणजे राजा व राजाज्ञा एकच. तसेंच, ब्रह्म व ब्रह्मापासून निघालेले वेद एकच. कार्यावरून कारणाची संगती; कार्य, कारणावांचून असूं शकत नाहीं. कार्यामध्यें कारण अनुस्यूत असतेंच; त्याच प्रमाणें, परब्रह्मासून, जगाचीं जीं जीं कार्यें, त्यांमध्यें कारण ब्रह्म, प्रधानच मानलें पाहिजे.

वर दर्शविल्याप्रमाणें, स्वधर्मानुसार आचार, हें इष्ट फलप्राप्तीचें साधन होय. स्वैरगती, अनिष्टाप्रतच नेणार. ही सृष्टीची चक्रगति ईश्वरनिर्मित आहे. या चक्रगतीप्रमाणें, जो वागत नाहीं, प्रजापति व प्रजापतिसंदेश मानीत नाहीं, तो फुकट जातो, सुरळीत चक्रगतीला अडथळा झाल्यानें, प्राणी दुःखांत पडतो. हा असा प्रजापतिसंदेश आहे.

मुनिसिपालिटी, आपल्याला उजेड, पाणी, पुरविते; ह्मणून आह्मीं तिला कर देतों. राजाच्या पदरीं पुष्कळ नोकर चाकर असतात. त्यांस, राजा खूष झाला असतां बक्षिसें देऊन किंवा पदव्या देऊन, मान करीत असतो. त्या योगें, घेणारा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

देणारावर खूष होतो. व त्याचा बदला म्हणून, त्याच्याजवळ जें काय असेल फुल नाहीं फुलाची पाकळी, ती तो परत, भेटीच्या वेळीं देत असतो. ज्याच्याजवळ, राजाची योग्यता मोठी समजून द्यावयास कांहींच नसेल, तो निदान त्याची स्तुती तरी करीत असतो, म्हणजे मोबदला देतोच. सूर्य आपल्याला प्रकाश देतो त्यापासून पाऊस अन्न प्राण आपल्याला मिळतो; तो जर प्रकाश देणार नाहीं, तर अन्न, पाऊस, पाणी, प्राण, आपणांस मिळणार नाहींत; ते मिळावे म्हणून त्याचे उपकार जाणून, त्याचा मोबदला, कांहींतरी आपणांकडून पोंचला पाहिजे, याकरितां त्याला स्मरून, आपल्या जवळ त्याच्या योग्यतेप्रमाणें देण्याला नसलें तर त्याची रोज स्तुती तरी, त्याचा प्रकाश घेण्यापूर्वी केली पाहिजे. एवढ्याच करितां प्रातःस्मरणाची योजना केलेली आहे; परंतु कोणी मानीत नाहींत.

आपलें शरीर हें क्षेत्र होय व क्षेत्रपति ईश्वर आत्मा होय; डोळ्यांचें काम रूप तयार करण्याचें, तें तयार करून, आंतील देवतेला राजी केलें, ह्मणजे डोळा ज्यानें दिला, त्याला ती देवता राजी करील; त्या देवतेला असणारी वरिष्ठ देवता पुढील देवतेला राजी करील; ह्याप्रमाणें परमेश्वरापर्यंत–आत्म्यापर्यंत राजीपणा पोंचून आपल्यावर संतोषाचा प्रसाद होईल.

एकदां असें झालें कीं, खेड्यांतील लोकांनीं सरकारचा कर न देण्याचें ठरविलें. व कर वसूल करणाऱ्याला बांधून ठेविलें. व त्याची दाद कोणालाही कळूं दिली नाहीं, परंतु ही बातमी पसरत पसरत थेट वरिष्ठापर्यंत, राजाच्या कानावर गेली; राजानें प्युनिटिव्ह पोलीस नेमून. त्या खेड्यांतील लोकांना असें जेरवेस आणिलें, कीं, त्यांना सळो का पळोसें झासें. राजदंडानें ते अगदीं भिकारी बनले. त्यामुळें दुःख, व संकट, यांवाचून, त्यांच्या वांट्यास कांहीं राहिलें नाहीं; आप्त इष्ट, सोयरे धायरे, आजूबाजूच्या गांवचे लोकही, कांहीं राजभीतीनें, व कांहीं कृतघ्नपणाच्या त्यांच्या कृतीनें, त्यांस धिक्कारूं लागले; त्यामुळें ते अन्नास मोताद झाले. व पुढें पडला दुष्काळ; मृग नक्षत्राचा पाऊस नाहीं; आर्द्रांचा आर्द्रपणा जाऊन सुक्या गेल्या; त्यामुळें सर्व लोक नास्तिक, आस्तिक, एक ठिकाणीं जमले. नास्तिकांचा नास्तिकपणा गेला, व सर्व देवाकडे डोळे लावून ह्मणूं लागले देवा आह्मांवर करुणा कर, व जे नास्तिक होते तेही आपापसांत ह्मणूं लागले ऊन, पाऊस, वारा, सर्व तूं वरून खालीं पाठवितोस, व सर्व जगांतील सर्व जातींचे लोक, तूं वर आहेस

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

असें समजून, आपत्काळीं, तुझ्या करुणेसाठीं वर डोळे लागतात, यावरून तूं वरच कोठें तरी असला पाहिजेस, आह्मी तुला विसरलों, त्याची क्षमा कर आह्मांला पाऊस दे, आतां पाऊस दिलास कीं आह्मी तुला विसरणार नाहीं. अन्न खातांना गोड गोड पक्वान्नें खाऊन, आह्मांला मजा वाटते, तरीपण ही आमची मजा तुझ्या कृपेनें, पाऊस पडल्यानेंच आहे. पाऊस जर आपण दिला नाहीं, तर आह्मी अन्न नसल्यानें ह्या विपन्न स्थितींतून वाहेर कसे पडूं ! तर आतां तुझे उपकार जाणण्याची एकच वाट आह्मांला दिसते; कोणती तर त्या उत्कृष्ट अन्नाच्या जर आहुती अग्नींत आपलें स्मरण करून श्रद्धापूर्वक दिल्या, तर त्याच्या ज्वाला वर जातील; आपण वर आहांत अशी आमची समजूत असल्यानें, त्या अन्नाचा कांहीं भाग आपणांस पोंचेल; आह्मीं आहुतीरूपानें, श्रद्धापूर्वक दिलेल्या अन्नानें, अल्पांशानें तरी उतराई होऊं; व त्यामुळें आपण खुष व्हाल, व आह्मावर राजी-पणानें सुवृष्टि कराल. ह्या अशा समजुतीनें यज्ञाची कल्पना निघाली असली पाहिजे; अग्नितेज वर जातें. त्यावरोबर आपण भक्तीनें दिलेलें, वर आहे असें मानलेल्या ईश्वरास पोंचावें हा हेतु. हल्लींचा काळ जरी याज्ञिक नसला तरी सत्कृतीचा–स्वधर्माचरणाचा निरपेक्ष बुद्धिनें स्वार्थत्यागाचा (self sacrifice) काळ आहे, तें कर्तव्य, मानवी प्राण्यांनीं बजावलेंच पाहिजे.

गरीबांनीं जर संप केला तर मोठयांचें ह्म. देवांचेंही अडतें. नाहीं असें नाहीं. पण शिक्षा करण्याचें काम राहतें मोठयाच्या हातांत. ते आमच्या चांगल्या आच-रणाची ह्म. स्वधर्माचरणाची वाट पाहात असतात, असेंच केवळ नाहीं. पण न केलें असतां, डोळा मात्र ते ठेवतात.

आपण नास्तिक बनून, संप करून ईश्वरी आज्ञा पाळल्या नाहींत तर, ईश्वरी चक्रगतींत खंड पडेल, अडथळा होईल, ह्यांत संशय नाहीं, परंतु हाल होतील कोणाचे ? गरीब विचाऱ्या लाचार पण मस्त मानवांचेच. तेथें ईश्वराचें कांहीं जात नाहीं.

आपण प्रत्यक्ष पाहतों कीं, गरीब नोकरांनी संप केला, तर मोठ्याचें अडतें, ह्यांत संशय नाहीं; परंतु ते वरिष्ट नाराज होतात. दादा बाबा करून संप मोडतात, परंतु अन्य तऱ्हेनें हाल होतात गरीबांचे; ह्म. संप करणारांचे. मोठे ते चैनींतच असतात; संप मोडल्यावर ते मोठे लक्ष्यांत ठेवीतात कीं, हे बदमाष लोक आहेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

साधेल तिकडून ह्यांना चुरडले पाहिजेत. हीच अवस्था गरीबांची होते. परंतु लक्षांत ठेविलें पाहिजे कीं, अशा संपांतही जे दृढ निश्चयी संपाच्या अखेरपर्यंत टिकाव धरून राहतात, त्यांवरही देव खूष होत असतो. व त्यांच्या चिकाटी बद्दल कौतुक व आश्चर्य करितो. अशा कृत्यास विरोधी भक्ति शास्त्रांत समजली जाते. पक्केपणा ज्यांच्या अंगांत असतो (अर्धवटांचा नव्हे) त्यांचा देवाला अनुकूळ करून घेण्याचा हाही एक मार्ग आहेच. पण हा सरळ मार्ग नसूस आडमार्ग होय. व तशाच योग्यतेच्या व योग्यतेला पोंचलेल्या माणसांचा तो आहे. देव आमच्या आहुतींची अपेक्षा करीत नाहींत. परंतु न दिल्यातर मग मात्र लक्षांत ठेवून शासन करितात. व तें शासन अपुऱ्या पावसानें व त्यामुळें रोगजंतूच्या रूपानें केलें जातें.

तो याज्ञिक काळ जरी आतां गेला आहे, तरी आपणावर देवानें केलेल्या उपकारांचे फेडी करितां, सत्कृतीचा तरी काळ आहेच. एवढ्याचकरितां अन्नग्रहण करितांना, व सूर्योदय होण्यापूर्वी, आपण त्या अन्नदात्याची निदान स्तुतीतरी केली पाहिजे आहे. त्यास आपण विसरतां कामा नये; विसरलों तर, जसा राजाचा कर न दिला कीं, राजा दंड करितो, तद्वतच त्याला विसरलों कीं, तो ईश्वर दंड पाऊस रूपानें अवर्षणरूपानें करितो. किंवा अपुऱ्या पावसानें हालांत ठेवितो.

यज्ञ केल्यानें तेज सूर्यांत जातें तो राजी होऊन त्याचें तेज चंद्राला मिळतें; चंद्र राजी होऊन औषधींना सोमरस देतो, त्या औषधी राजी होऊंन फळें पुष्पें धान्यें देतात; त्या धान्यांमुळें प्राणी राजी राहतात. प्राणी राजी झाले कीं, ते ईश्वराचे राजीखुषीसाठीं आहुती देतात यज्ञ स्वार्थत्याग सुकृति, धर्माचरण, वगैरे आचरितात. म्हणजे हें असें रहाटगाडगें चालतें. जर माणसांनीं यज्ञ केला नाहीं, (सुकृती स्वधर्माचरण केलें नाहीं,) तर ह्या सृष्टचक्रामध्यें खंड पडून आपत्ति येते.

मनुष्यप्राणी नेहमीं बोलतांना आढळतो कीं प्रत्येक वस्तु, प्रत्येक सामग्री, जगांतील सर्व सुंदर वस्तु ह्या, मानवांकरितांच निर्माण केलेल्या आहेत. तर प्रश्न असा कीं, प्रत्येक वस्तु, मानवांकरितां, आहे तर मानवांची उत्पत्ति कशाकरितां आहे? ह्या मानवांच्या उत्पत्तीचा हेतु काय? सर्वांचे शिरोमणी जर मानवी प्राणी आहेत व अकल व विचारशक्ति हीं त्यांना दिलेलीं आहेत, तर त्यांना ती देणाराचा कांहीं तरी उच्च हेतु असला पाहिजे. तो उच्च हेतु आह्मीं मानवांनीं झुगारून

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिला आहे. सत्कृती टाकून स्वैरकृति चालू केली आहे. ह्मणूनच आह्मीं आपल्यावर प्लेगसारख्या आपत्ती ओढवून घेतल्या आहेत. त्या आपत्ती नको असतील तर प्रजापतिसंदेशाप्रमाणें, प्रत्येक जातींतील, प्रत्येक धर्मांतील माणसांनीं स्वधर्माचरणानें वागलें पाहिजे. व ईश्वरी चक्र सुरळीत चालू ठेविलें पाहिजे.

जशी राजसत्ता थेट राजापासून तों खालच्या दर्जाच्या शिपायापर्यंत चालते, राजाची नाराजी झाली कीं, राजा आपल्या नोकरांमार्फत ती आपली नाराजी व्यक्त करितो, व दुःखें प्राणीमात्रास भोगावयास लावतो. त्याचप्रमाणें ब्रह्म हें, मूळ सांख्यापासून उतरत उतरत, थेट प्राण्यापर्यंत येऊन पोंचून, त्याच्या कर्तबगारीचा अंमल प्राण्यावर होतो. तिळांत तेल आहे, दह्यांत तूप आहे परंतु तें योग्य मार्गानें योग्य कृतीनेंच काढिल्यानें त्याचें अस्तित्व कळतें. तसेंच ब्रह्माचें आहे. ब्रह्मचर्यसाधनानें तें कळण्यासारखें आहे. त्याच्या परिणामामुळें तें राजसत्तेप्रमाणें सजीवच आहे.

ब्रह्मचर्य पाळणाऱ्यामध्यें शुक्र, गाईमध्यें दूध, तसेंच धोतराच्या पिळ्यामध्यें पाणी, व आगकाडींत अग्नि, सर्वगत आहे, परंतु तें दृष्टोत्पत्तीस केव्हां येतें ? प्राणी कामविकारानें विळलाजातो, शुक्र बाहेर पडण्याच्या मार्गानें बाहेर पडतें, तेव्हां त्या शुक्राची प्रतिष्ठा उपस्थइन्द्रियांजवळील रेताशयांत असल्याचें कळतें; तसेंच गाईचें दूध गाईच्या प्रत्येक भागांत, शिंगांत सुद्धां दूध आहे. परंतु तिचाच बच्चा जेव्हां लुचूं लागतो, व ती प्रेमानें भरून येते, तेव्हांच त्या दुधाची प्रतिष्ठा तिच्या ओटींत असल्याबद्दल माहित पडतें; तसाच काष्टांत अग्नि; त्याचप्रमाणें ब्रह्म, सुखदुःख कर्मांप्रमाणें उत्पन्न करतें.

जसा गाईचा बच्चा, प्रेमानें गाईला खुष करून, तिच्यापासून दूध मिळवून संतोषित होतो, तसेंच सुकृति करून चित्तशुद्धि करून त्या ब्रह्माला खुष केलें पाहिजे. ह्मणजेच त्याच्या खुषीनें गाईच्या बच्चाप्रमाणें आपणास इष्टभोग मिळतील.

ह्मणून सुकृति केली पाहिजे. जर ह्या भवरोगांतून सुलभरीत्या सुटावयास पाहिजे तर त्या रोगाला अनुचित असें औषध खाल्लें पाहिजे, व औषध जर घ्यावयाचें तर औषध देणाऱ्या वैद्याचें पथ्यही पाहिजे. ज्या धर्मात जन्म घेतला, व ज्या धर्मा बद्दल अभिमान आपण बाळगतों, त्या धर्मानें आंखून दिलेले मार्ग पाळावयास नकोत का ? मी अमूक धर्मांतील, अमूक धर्म माझा असें म्हणतो; परंतु वर्तन मात्र विरुद्ध, हा न्याय कोठला ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहार निद्राभय मैथुनं च सामान्यमेतत् पशुभिर्नराणाम् ।
धर्मो हि तेषामधिको विशेषो धर्मेण हीनाः पशुभिः समानाः॥

आहार निद्रा, भय मैथून हीं मनुष्यांस तशींच पशूंस सारखींच रागतः प्राप्त आहेत. धर्म म्ह. नीतीच्या मर्यादा घालणें हाच काय तो मनुष्य आणि पशू यांच्या मध्यें भेद होय. आणि ज्यांना हा धर्म नाहीं ते पशूच समजावयाचे. त्यापेक्षां मी धर्महीन आहें, शिंगें व पुच्छाशिवाय मनुष्य प्राणी आहें. असें म्हणण्यांत लाज कोणती ? ज्या धर्माचा अभिमान, आपण बाळगतों त्या धर्माचें आचरण पाहिजेच पाहिजे, तरच तो धर्म, व धर्माचा अभिमानी शोभतो. सोंग घ्यावयाचें राजाचें, व काम करावयाचें भांडीं घासणाऱ्याचें, हें शोभेल का ? जर ह्या भवरोगांतून मुक्तता पाहिजे सुख पाहिजे, तर स्वधर्मानुचरण, हें औषध घे, व औषध घेशील तर, पथ्य, त्या धर्मांत सांगितल्याप्रमाणें आचरण कर, म्हणजे रोगापासून सुटशील, व सुख पावशील असें ऋषीचें सांगणें आहे.

सुखार्थाः सर्वभूतानां मताः सर्वाः प्रवर्तयः ।
सुखं तु न विनाधर्मात्तस्मात् धर्मपरो भवेत् ॥

धर्मापासून सुख होतें अधर्मापासून दुःखनिवृत्ति होणार नाहीं.

नास्तिकांची शंका व प्रश्न, यज्ञावांचून जर पाऊस नाहीं तर हल्लीं, यज्ञा शिवाय अपुरा तरी पाऊस पडतो कसा ?

उत्तर—सरकार कैद्यांना अन्न देऊन त्यांस दुःख भोगवतें, कैद्यांना उपाशी मारूं देत नाहींत. त्यांनीं मरूं नये, व केलेला गुन्हा चांगला जाणवावा, ह्मणूनच सरकार अन्न देतें व अन्न देऊन जगवून गुन्हे भोगवितें. त्याचप्रमाणें, ईश्वराचे गुन्हे करणाऱ्यांकरितां त्यांच्याकडून केलेल्या दुष्ट कृत्यांचे भोग भोगविण्याकरितां, पापें भोगविण्याकरितां, ईश्वर जो पाऊस पाडतो, तो अपुरा रोगट प्लेगजंतूंनीं युक्त असाच असतो; त्यामुळें वृद्धींत अव्यक्तपणें, रोगटपणा उत्पन्न होतो. व त्या योगें आंतून स्फूर्तिही वाईटच होत असते. व पुढें रोगरूपानें व भलत्याच विचारानें व्यक्तत्वास येते. स्वधर्माचरण करून, म्हणजे सुकृति आचरून, सर्वगत ब्रह्माला ओळखलें पाहिजे. त्याला खुष केलें पाहिजे. कारण ब्रह्माचा विषयच यज्ञ आहे, म्हणजे यज्ञापासून-स्वधर्माचरणापासून अमृतवृष्टि होईल. सर्वत्र आबाद होईल. निरोगीपणा होईल. व मानवी प्राण्याचें साध्य त्यांस प्राप्त होईल.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्मणून परब्रह्म यज्ञामध्यें मिळेल, हा प्रजापतिसंदेश, जर पाळला जाईल, तर मानवप्राण्यांना सुखप्राप्ती होईल.

प्रभूनें हें जें सर्व केलें, तें सुकृतीसाठीं केलें. व्यासांसारखे पतंजलीसारखे ऋषिमुनी म्हणतात, शेतांत जर धान्य पेरलें नाहीं, तर शेत ओसाड जात नाहीं, गवत उगवून शेत भरून जातें. लोकांना जर सरळमार्गाला लावले नाहींत, तर ते त्या गवताप्रमाणें आडमार्गाला–उन्मार्गाकडे जाण्याची त्यांची प्रवृत्ति, सन्मार्गाकडे जाण्याची नाहीं.

रस्त्यांत एक आंधळा माणूस जात होता, पुढें खाडा पाहून एका वाटसरूनें त्याचा हात धरून त्याला बाजूला केलें; तेव्हां तो आंधळा ह्मणतो, कारें तूं का मला ढकलतोस? तेव्हां तो ह्मणतो, जा लेंका मर, खाड्यांत पड, माझें काय जातें. पण ऋषिमुनी सज्जन तसें ह्मणत नाहींत. 'ऊर्ध्वबाहुर्विरोम्येषः नच कश्चित् शृणोति माम्' जरी त्या आंधळ्याप्रमाणें, लोक माझें ऐकत नाहींत, तरी लोकांना चांगले मार्गाकडे, सन्मार्गाकडे लावणें हें आपलें काम आहे. असें ते समजतात. जे उन्नतमार्गी लोक आहेत, त्यांना सन्मार्गाकडे लावलेच पाहिजेत. व हें लोक संग्रहदृष्ट्या आपलें काम आहे. ज्याला स्वकार्य आहे, तो लोकांना खाड्यांत टाकील, परंतु ज्याला स्वकार्य नाहीं, असे ऋषिमुनी सुहृदय होऊन, लोकांना खाड्यांत न पडण्याचे मार्ग दाखवून, ऋणि करून ठेवितात, ऋषिमुनींनीं आपलें कल्याण साधून, ज्या मार्गानीं लोककल्याण साधेल, ते मार्ग अखेर लोककल्याण साधविण्यासाठीं लिहून ठेवून, लोकांना ऋणि करून ठेविलें आहे. तें त्यांचें ऋण फेडणें, ह्मणजे त्यांनीं घालून दिलेल्या मार्गानें जाणें, हेंच आपलें कर्तव्य होय. त्यांचे ग्रंथ वाचून ऋषींनीं आंखून दिलेल्या मार्गाचा धडा गिरवून तो पुढल्या करितां जिवंत ठेवणें हेंच आपलें कर्तव्य समजलें पाहिजे.

८२ वर्षांचा ह्मातारा अक्रोडाचें झाड लावीत होता. एक उमेदवार नास्तिक थट्टेखोर त्यास विचारितो, हें कशासाठीं? अजून आशा सुटत नाहीं का? त्यानें उत्तर दिलें, आजपर्यंत जीं अक्रोडें मीं खाल्लीं, त्यांचीं झाडें मीं कोठें लाविलीं होतीं; तसेंच मी लाविल्या झाडांचीं फळें पुढल्यांनीं खावीं ह्मणून झाडें लावणें हें माझें कर्तव्यच आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तात्पर्यांश, थोरांनीं जे मार्ग अनुसरून अनुभव घेतले, त्या मार्गांनीं आपण जावें, व जगाचें कल्याण साधावें हाच त्यांच्या लेखांचा हेतू दिसतो. ह्याच हेतूनें पतंजली भगवानांनीं, मनाचें शास्त्र, स्वतः अनुभव घेऊन लिहून ठेविलें आहे. परंतु टवाळ लोक, ह्यांनीं, काय लिहिलें आहे, त्याचा अनुभव न घेतां, त्यांनीं लिहून ठेविलेले सिद्धांत, अशक्य आहेत, अशी समजूत करून घेऊन, त्यांचे व त्यांच्यावर भरंवसा ठेवणाऱ्यांचा उपहास मात्र करितात, ऋषिमुनीच्या ह्मणण्याचा अनुभव, घेतल्यानंतर, जर तें शास्त्र त्यांना पटलें नाहीं, तर मग मात्र, हे लोक टीका विरुद्ध करण्यास योग्य होत. अनुभव घेतला नाहीं तोंपर्यंत, ह्या त्यांच्या टीका नसून उर्ध्ववायू अपानवायूप्रमाणें, समजून त्याज्यच होय.

मानवांकरितांच धर्मशास्त्र (धर्मबंधः).

प्रकरण ५ वें.

जीव परमात्म्यापासून च्युत होऊन जीवदशेला आला; लहान झाला, परिछिन्न झाला ह्मणजे, राजा स्वप्नामध्यें जसा भिकारी होतो, तसा अज्ञानानें, हा कष्टी होतो, अस्वस्थ होतो, व जगांतील धडपड सुरू करितो, परंतु अज्ञान नाशानें सर्व कांहीं आपणाजवळच आहे अशी जाणीव होण्यास्तव व मनाला स्वास्थ्य जेणें-करून उत्पन्न होईल अशी कृति घडून किंवा घडवून आणण्यास्तव जें साधन तेंच तत्त्वज्ञान होय तेंच तो धर्म होय.

मनुष्यप्राणी उत्पन्न झाला तेव्हां तो ईश्वरी सृष्टपदार्थांपैकींच एक होय. इतर जसें सृष्टपदार्थ—घोडा, पशु, त्याप्रमाणेंच तो मानवी प्राणी उपजतांच होय; ह्मणजे त्याची किंमत इतर सृष्टपदार्थांइतकींच आहे. परंतु ईश्वरानें ज्या अनंत वस्तु निर्माण केल्या आहेत त्या सर्वांमध्यें सदसद्विवेकशक्ति फक्त मानवांतच ठेविली आहे. ह्मणून मानवाचें महत्व इतर सृष्ट पदार्थांहून जास्त आहे. त्या ईश्वर-दत्तशक्तीचा प्राणी उपयोग करील तर तो प्रतिईश्वरच आहे. न करील तर मनुष्य असून पशुहूनही नीच होय.

मनुष्यप्राणी उपजल्याबरोबर त्याला कोणतीही जातपात, धर्म नसतो. नालच्छे-दनापूर्वी, पारावर टाकलेलें कोणत्याही जातीचें मूल, कोणीही पाळलें असतां शास्त्र आड येत नाहीं. त्याला कांहीं काळ लोटल्यानंतर समजूं लागतें कीं मीं हिंदु आहें, मी मुसलमान आहे. मी ख्रिश्चन किंवा पारशी आहे. अशी जाणीव होऊं लाग-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ल्यावर, मग तो त्या त्या धर्मानें आंखलेले मार्ग आक्रमूं लागतो. ह्मणजे धर्म हा समजूतीनंतर उत्पन्न होतो.

उपजतप्राणी ह्या विस्तीर्ण विश्वांत येतो. व त्याचे हक्कही ह्या विस्तीर्ण जगाइतकेच विस्तीर्ण असतात. ते त्याचे हक्क धर्मबंधनानें आकुंचित करावयाचे असतात, व त्याला (प्राण्यांना) बंध घालून आकुंचित करण्याचें साधन तो धर्म (शास्त्र) होय. प्राणी उत्पत्तीनें, तो अव्यक्तातून व्यक्त जगांत येतो. विस्तीर्ण जग पाहून प्राणी भांबावून जाईल, बेफाम होईल, व स्वैर वागूं लागेल, सबब त्याचे स्वैर वर्तनाला, म्ह. त्याला आंवरण्याला बंद घातल्याशिवाय तो आहारीं राहणार नाहीं, करितां तत्त्वज्ञान (धर्म) हा बंद ईश्वरानें मानवी प्राण्यास लावून दिला आहे. हा जो बंध तेंच तत्त्वज्ञान, तोच धर्म होय. ह्या बंधनांत आल्यावर मग प्राणी ह्मणतो मी हिंदु किंवा ख्रिश्चन आहें; पारशी किंवा मुसलमान आहे. ह्मणजे असें ह्मणूं लागल्यावर मग त्याला त्या त्या धर्मानें, (धर्मशास्त्रानें) घातलेल्या नियमानें वागावें लागतें. ह्मणजे जगांतील इतर धर्मांपासून वेगळा पडून विशिष्ट धर्माच्या बंधनांत तो येतो म्ह. विस्तीर्ण जगापासून वेगळा पडून, विशिष्टभागांत तो आला.

विशिष्टभागांत आल्यानंतर, तो जगांतील त्या त्या भागांतील सर्व अविवाहित पुरुष असल्यास स्त्रीजातीवर व स्त्री असल्यास पुरुष जातीवर हक्क सांगूं लागतो. तो त्याचा हक्क लग्नानें नष्ट करून आकुंचित केला जातो. ह्मणजे लग्नानें, इतर अविवाहित स्त्रियांवरचा व स्त्री असल्यास पुरुषांवरचा हक्क नष्ट म्हणजे आकुंचित होऊन, एकाच स्त्रीवर, किंवा पुरुषावर, त्याचा हक्क स्थापित होतो. ह्मणजे विवाहानें बंध पडून गृहस्थाश्रमांत येतो व त्यामुळें ज्याच्या त्याच्या अधिकाराप्रमाणें दुसरे आश्रमांपासून तो अलग होतो. आतां आश्रम निश्चित होण्यापूर्वी निर्वाहाचे साधनास्तव, त्याच्या लायकीप्रमाणें, धंदा पत्करावा लागतो. म्हणून,—

चातुर्वर्ण्यं मया सृष्टं गुणकर्मविभागशः ॥ गी. ४. १३

वर्णाश्रमांत आल्यामुळें त्या त्या वर्णाला उचित कर्म करावें लागतें. त्या त्या वर्णाश्रमाला विहित कर्म सुरू झालें ह्मणजे मर्जीनुरूपस्वैरकर्माला बंध पडला. व त्याप्रमाणें वर्तन पाहिजे हीच धर्माची, किंवा तत्त्वज्ञानाची वेसण. समजा आपणांला वर्णाश्रमाप्रमाणें तळें राखण्याची नोकरी मिळाली आहे. ती न बजावितां जर त्यांतील मासे आपण खाऊं लागलों तर नोकरीवर नेमणारे वरिष्ठ काय करतील ? कामा-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वरून काढून तरी टाकतील किंवा शिक्षा भोगावयास लावतील. ह्मणजे कर्तव्यापासून च्युत झाल्यानें, दुःखें पाठीस लागतील. त्याचप्रमाणें, चातुर्वर्ण्यांपैकीं ज्या कामावर आपली नेमणूक आहे, त्याप्रमाणें शास्त्रानें, घालून दिलेल्या नियमानें आचरण न करितां स्वैरगतीनें, भलतेच वर्णाचें आचरण जर आपण पत्करलें तर, त्या वर्णांतून आपली हकालपट्टी होईल किंवा शिक्षा भोगावी लागेल. ही शिक्षा अदृश्यतत्त्वापासून असल्यानें, क्लेश संकटें व भोग पाठीस लागतील. याकरितां, वर्णाश्रमाप्रमाणें, धर्मानें आंखलेल्या मार्गानें, चालणें बरें. म्हणून कोणत्याही धर्मांतील कोणत्याही जातींतील प्राणिमात्राचें कर्तव्य म्हणून शास्त्र सांगतें तें:–शास्त्राहिविहत कर्म आचारशील तर सुख पावशील. शास्त्रविरुद्ध कर्म आचारशील तर दुःख पावशील. तसेंच कर्म (Duty) ह्मणूनच कर्म करशील तर ह्मणजे निष्काम कर्म करशील, तर उच्चपद प्राप्त होईल. परंतु कामना धरून जर कर्म असेल, तर जेव्हां ती कामना पूर्ण होणार नाहीं, तेव्हां दुःखाला कारण होईल, सबब सकाम कर्म करूं नको. असें शास्त्र सांगतें. कर्तव्य ह्मणून शास्त्राज्ञेनें, कर्माची सफलता झाली, तर संतोषच उत्पन्न होईल. न झाली तर वाईट वाटणार नाहीं. कर्तव्य बजावलें, असें मनाचें समाधान राहील. ह्मणून निष्काम कर्म कर ह्मणजे सुख पावशील.

तात्पर्यांश धर्म हा प्राण्याच्या हितासाठीं मर्यादा घालीत घालीत, प्राण्याला आंखून दिलेल्या मर्यादेंत वावरावयास लावतो. व त्याचे विस्तीर्ण हक्क नष्ट करून स्वैरगतीला आळा घालितो. स्वैर गतीनें मनुष्यप्राणी भडकून जाऊन, त्याला कोणताच मार्ग व दिशा न मिळाल्यानें, तो फुकट जाईल. ह्मणून धर्म हा प्राणिमात्रांचा बंध किंवा प्राणिमात्राची लगाम होय. घोड्याला जर लगाम नसेल तर, तो बेफामपणें उधळतो. व त्यामुळें त्या घोड्याला स्वतः त्रास सोसावा लागून, त्यापासून इतरांनाही त्रास होतो. तशीच धर्महीन माणसाची अवस्था आहे ह्मणून प्रत्येक माणसाला कोणता ना कोणता तरी धर्म हा पाहिजेच. (कठोपनिषत्) यस्त्वविज्ञानवान्भवत्ययुक्तेन मनसा सदा तस्येन्द्रियाण्यवश्यानि दुष्टाश्वा इव सारथेः। 'यस्तु विज्ञानवान्भवति युक्तेन मनसा सदा तस्येंद्रियाणि वश्यानि सदाश्वा इव सारथेः। यस्त्वविज्ञानवान्भवत्यमनस्कः सदाऽशुचिः । यस्तु विज्ञानवान्भवति समनस्कः सदा शुचिः । विज्ञानसारथिर्यस्तु मनः प्रग्रहवान्नरः । सोऽध्वनः पारमाप्नोति ' तात्पर्य, ज्याचे मनाला घोड्याप्रमाणें बंधन आहे, विवेक हा ज्याचा सारथी आहे, तोच निर्विघ्नपणें पार जातो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यास्तव जेणेंकरून जीव उद्धरेल, मानव जातीचें कल्याण होईल अशीं कृत्यें आचरलीं जातील, जेणेंकरून मनाला स्वास्थ्य उत्पन्न होईल, मनाचे स्वैरगतीला बंध पडेल असें कर्म आचरणें तोच धर्मबंध होय.

धर्म–ध्रियते इति धर्मः । ज्या कृत्यांनीं जीव अधोगतीला जाणार नाहीं, व जगाच्या क्रिया सुरळीत धारण केल्या जातील, निर्विघ्नपणें चालतील, जगाच्या मर्यादा राखल्या जातील तो धर्म; अर्थात् जगाच्या क्रियांना अडथळे येतील, जगाच्या मर्यादा राखल्या जाणार नाहींत अशी कृती तो अधर्म होय.

यतोऽभ्युदयनिःश्रेयः सिद्धिः स धर्मः ।

अभ्युदय=Good fortune, elevation श्रेयस्–absolution, Good fortune=ऐहिक लौकिक सुख. निः श्रेयस्=पारमार्थिक अलौलिक सुख.

जेथून ऐहिक व पारमार्थिक (अलौकिक) सुखाची सिद्धि मिळेल, तो धर्म. अन्यच्छ्रेयोऽन्यदुतैव प्रेयस्ते उभे नानार्थे पुरुष ँ: सिनीतः तयोः श्रेय आददानस्य साधुर्भवति हीयते अर्थाद्यउ प्रेयो वृणीते. अर्थ–श्रेय व प्रेय असे दोन मार्ग आहेत. क्षणिक सुख देणारें तें प्रेय, व चिरकाल सुख देणारें तें श्रेय. धर्म हा श्रेयमार्ग दाखविण्याचें साधन होय.

सर्व जीवकोटींत अहंकार (मीपणा) काम, क्रोध, मोह, मन, इत्यादि अन्तः-करणें भासतात. सद्बुद्धिचा विशेष स्पष्टपणें उदय मानवकोटींतच दिसतो. बुद्धीचीं कार्यें व्यक्त करण्याचें साधन जी वाचा तें साधन पशुकोटींत नाहीं. ह्मणून धर्म (धर्मशास्त्र) ह्मटलें कीं तो मानवजातीकरितांच होय. व त्याची आवश्यकता मानव-जातीच्या हिताकरितांच आहे.

पशूमध्येंही, काम, क्रोध, लोभ, माणसांप्रमाणेंच, असल्याबद्दल स्पष्ट उदाहरणें आहेत. मात्र वाचा नसल्यानें, पशूंनां सदसद्विचार मात्र नाहीं तो मानवजातीं-तच आढळतो. कामक्रोधादि विवेकानें धर्मबंधनाच्या साहाय्यानें, मानवजातीनांच आवरतां येऊन, स्वकल्याण करून घेतां येण्याजोगें आहे.

वेदान्ततीर्थ रा. चवंडे बुवा, हे गंगेवर स्नान करून घरीं जात असतां, एक खाटीक एका गाईला बेदम मारीत होता. तरी ती उठेना, असें त्यांच्या दृष्टीस पडलें. त्या गाईला मृत्युच दिसूं लागला. मृत्यूच्या भीतीपुढें, माराचे भितीला

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ती भीक घालीत नव्हती. त्या खाटिकानें आपली मारण्याची शिकस्त केली; तरी ती गाय उठेना. म्हणजे वाचा जरी नाहीं तरी यमसदनीं जाण्याचें ज्ञान तिला झालें, तें तिनें व्यक्त कृतीनें केलें. हें कृत्य बुवांनीं पाहिलें. व त्यांच्या मनांत कळवळा आला व बुवांनीं त्या गाईला सोडविण्याची शिकस्त केली परंतु तो खाटीक ऐकेना. शेवटीं, बुवा स्नान केलेले होते तरी, खाटिकाच्या पायांवर त्या बुवांनीं डोकी ठेविली, व त्या गाईला सोडविली; त्या गाईला बुवांनी यशवंती हें नांव देऊन, हल्लीं ते बुवा गोरक्षणाचेंच स्तुत्य कृत्य करीत आहेत.

गाईला खावयास वाघ आला, तर तिला भीति उत्पन्न होते. हा वाघ आहे. हा मला खाईल ही बुद्धि उत्पन्न होऊन, ती पळूं लागते; तसेंच बोकडाला खाटिक नेतांना, त्या बोकडास ही आपली यमसदनाची वाट आहे, असें ज्ञान होतें. त्यावेळीं तो ज्या आरोळ्या मारीत असतो, त्यावरून बारकाईनें लक्ष्य देणारास त्याच्या ओरडण्याच्या आवाजावरूनच, अनुमान करितां येईल कीं, ह्याला खाटीक नेत असावा. वानरांचा उपद्रव झाला कीं, त्या वानरांचा उपद्रव कमी करण्याकरितां, कातकरी लोकांना, लोक आणतात. गाई बोकडांना जसा खाटीक, त्याचप्रमाणें कातकरी ही जरी मनुष्यजात तरी, ते वानरांचे शत्रु होत, असें वानर जाणतात; इतर माणसांना ते मुळींच डरत नाहींत, उलट माणसांना ते डर उत्पन्न करितात; परंतु कातकरी लोक गावांत आले कीं त्यांच्या थाऱ्यास ते उभे राहत नाहींत. इतकेंच नव्हे तर कातकरी लोक ज्या गावांत वस्ती करितात, त्या गावांत, वानर वस्तीसुद्धां करीत नाहींत. गाईच्या बच्चाला किंवा पशुकोटींतील प्राण्याचे बच्चाला कोणी इजा करितांना आढळेल, तर त्या पशूंना अनिवार क्रोध येतो; तो इतका कीं त्यांच्या शक्तीबाहेरचा दुसरा प्राणी असला तरी आपल्या शक्तीचा विचार न करितां त्या इजा करणाऱ्या प्राण्यांच्या अंगावर धांवून जातात.

गाईला जर म्हशीचा, किंवा अन्य गाईचा बच्चा, पिण्यास लाविला तर, ती गाय त्या बच्चाला पाजीत नाहीं. खबूतरें पत्रें नेमकीं पोंचवितात. पोपट तोफेला बत्ती नेमकी देतो. कुत्रा चोराला पकडून देतो. इतकेंच नव्हे तर एखाद्या जनावरांनीं एकदां जर का एखाद्यावर द्वेष धरला तर, जन्मभर तीं तो विसरत नाहींत. आमच्या जवळील जनावरांत एक हल्या (टोणगा), फार गरीब होता. एक दिवस एक परका इसम, त्याच्या जवळून जातांना तो मारील या समजुतीनें,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

त्याच्यावर त्यानें काठी उगारली, त्यायोगें तो कोपास चढला व त्या इसमास त्यानें पिटाळून लावलें. व पुढें जेव्हां जेव्हां, त्या इसमाचा शब्द ऐकावयास त्याला येई, तेव्हां तो इतका चवताळे कीं त्या इसमास त्याच्या जवळून जाण्याची तर सोयच नव्हती. याप्रमाणें मरेपर्यंत त्यानें द्वेष सोडला नाहीं. राजपूतान्यांत झाबुआ संस्थान आहे. तेथील राजवाड्यांतील एक हत्ती, आपल्या माहुतावर अति प्रेम करी. आपल्या खाण्यांतील अन्नाचा गोळा काढून ठेवल्याशिवाय, तो कधींच गव्हांचे रोट खात नसे. परंतु कांहीं दिवसांनीं त्याचें व माहुताचें वांकडें पडलें, तें इतकें कीं, त्या माहुताला तो गांव सोडणें भाग झालें. कांहीं काळानंतर तो माहुत शहरांत आला. हत्तीला त्याचा सुगावा लागतांच, साखळदंड तोडून जो उधळला, तो त्या माहुताच्या पाठीस लागला. माहुतानें हें पाहतांच पळून एका देवळाचा आश्रय करून दडून राहिला. हत्तीनें देवळाच्या दगडी खांबाला सोंडेने विळखा घालून, एक खांब पाडला. देवळाचा नाश होईल असें जाणून दुसऱ्या बाजूनें त्या माहुताला तेथून काढला, असें हत्तीला दाखवून त्या माहुताला पळवावा लागला. तेव्हां तो हत्ती तेथून निसटला. तेथील देवळाचा एक खांब पडलेला अद्याप तसाच आहे. इतका द्वेष स्मरणशक्तींत धरण्याची बुद्धि जनावरांतही आढळते. कावळे जातीचा गुन्हा करणाऱ्यांस फांशीची शिक्षा देऊन अंमलांत आणतांना पुष्कळांनीं पाहिलेंच असेल. बराच जमाव कावळ्यांचा जमून गुन्हेगाराला रक्तबंबाळ करून, मरेपर्यंत त्याला सोडीत नाहींत.

कुत्रीं, मांजरें, बैल, इत्यादिकांस संभोगकाळीं, त्यांच्या इच्छेविरुद्ध, कोणी अडथळा करील तर त्या अडथळा करणाऱ्याच्या उरावर बसण्यास ते प्राणी कमी करीत नाहींत.

इन्द्रियाणि मनोबुद्धिरस्याधिष्ठानमुच्यते ।
एतैर्विमोहयत्येष ज्ञानमावृत्य देहिनम् ॥ [गी. ३. ४०]

मानवजातीशिवाय इतरांनाहि राग, द्वेष, लोभ, मोह, इन्द्रियद्वारा उत्पन्न होतो. परंतु वाचा नसल्यानें मनुष्यजातीप्रमाणें इतरांना बरें वाईटाची निवड शब्दांनीं म्हणजे वाचेनें करून त्यांचा त्याग करितां येण्याजोगा नाहीं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्या वरील उदाहरणांवरून, पशुकोटींत काम, क्रोध, लोभ, बुद्धि, मन, हीं दिसून येतात. मात्र बुद्धीचें कार्य विचारशक्ति व विचार, शब्दांनीं व्यक्त करण्याचें साधन जी वाचा तें ह्या कोटींत दिसून येत नाहीं. त्यामुळें चांगलें वाईट कळणें त्यांस शक्य नाहीं. व मानवजातीप्रमाणें विचार करून ह्या राग, लोभ, मोह-क्रोध, यांच्या तडाक्यांतून वाचा नसल्यानें, स्वजात एकठिकाणीं जमून बरें वाईटाची निवड करून ठरेल तो मार्ग स्वीकारून सुटका करून घेतां येत नाहीं. म्हणून ज्या प्राण्यांना ईश्वरदत्त वाचा आहे, त्या प्राण्याकरिलांच धर्मशास्त्र आहे, पशूंकरितां नव्हे.

तेव्हां धर्मशास्त्र हें फक्त मानवकोटी करितांच होय. ह्मणूनच म्हटलें आहे पशुदेहीं नाहीं गती । ऐसें सर्वत्र बोलती । परलोकींची प्राप्ति । एथेंचि (मनुष्यदेहीं)॥

८४ लक्षयोनी फिरतां फिरतां मनुष्यदेह जो प्राप्त झाला, त्याचा उपयोग सन्मार्गाकडे जर मनुष्यप्राणी करणार नाहीं, तर तो हतभागी नव्हे तर काय !

प्रत्येक मानवी प्राण्याला या भवसागरातून सुखरूपपणें व योग्यप्रकारें पार पडण्याचा प्रयत्न करावयाचा असतो. ह्या देहरूपी नौकेला देहांत राहणारा आत्मा हा नावाडी असून त्याला अनुकूल परमात्मारूपी वारा असतानां जर प्राणी पैल तीराला गेला नाहीं तर तो आत्मघातकी समजला पाहिजे.

मनुष्य जन्म बारकाईनें जर तपासला, तर आढळून येतें कीं हा क्षणभंगुर पाण्याच्या बुडबुड्यासारखा आहे. मडक्याप्रमाणें केव्हां फुटून नाश होईल याचा भरंवसा नाहीं. परंतु शास्त्रकारांच्या मताप्रमाणें 'शतायुर्वै पुरुषः' असें धरून चाललें, तरी हल्लींच्या काळांत पन्नाशीच्या माणसास सरासरीनें 'शतायुः' ह्मणण्याची पाळी आलेली आहे, त्या ५० वर्षांपैकीं १८।१९ वर्षें अज्ञानांत जातात. सज्ञान झाल्यावर पुढें वीस वर्षें उमेदींत, घमेंडींत जात असल्यामुळें, सर्व तुच्छ वाटून ईश्वरासुद्धां धाब्यावर बसविण्यापर्यंत पाळी येते; पुढें चाळिशी उलटल्यावर इंद्रियें शिथिल झाल्यानें कोणत्याच कामाची उत्सुकता रहात नाहीं, त्यामुळें प्राणी हताश होतो. व नाताकतीनें धक्के बसूं लागले ह्मणजे ईश्वर ईश्वर करूं लागतो; परंतु प्रथमपासून संवय विरुद्धदिशेची, अल्लडपणाची असल्यामुळें मन आंवरणें कठीण पडतें. व मन डोलायमान होऊन, कांहींच इलाज चालत नाहीं. याकरितां प्रत्येक प्राणीमात्रानें समजूतीच्या वयांत आल्यावर 'आपण कोण' आलों,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोठून, जाणार कोठें, आयुष्याची इतिकर्तव्यता काय, व जगाशीं संबंध कसा, व आपलें कर्तव्य काय ? ह्या विचारास लागलें पाहिजे. असा जो विचार तोच धर्म नव्हे तर काय ? ह्या विचारानें मनाला कांहीं बोध होऊन, जगाच्या कल्याणाकडे मानवीप्राण्याची प्रवृत्ती होऊं लागेल. यास्तव **यावत्स्वस्थो ह्ययं देहो यावन्मृत्युश्च दूरतः। तावदात्महितं कुर्यात् प्राणान्ते किं करिष्यसि ॥**

तो धर्म (तत्व ज्ञान) आहे कोठें ?

प्रकरण ६ वें.

कोणत्याही धर्मांतील शास्त्राचें ध्येय तपासून पाहिलें तर, आत्मतत्त्व ओळखणें, व सुखप्राप्ती करून घेणें, हेंच होय. सुखप्राप्तीकरितां तत्त्वज्ञानाचा शोध हेंच धर्म शिकवितो. आत्मतत्त्वाचा शोध, चित्ताच्या वृत्ति, सत्ववृत्तीशिवाय करून, बाकीच्या चित्ताच्या वृत्तींचा निरोध केल्यानें तत्त्वज्ञान शोधलें जातें. चित्तवृत्ति निरोधाकारणें, सात्विक मन बनवावें लागतें. सात्विक मन बनविण्याकरितां (वेद हा ग्रंथ ज्या लोकांकरितां त्यांनीं वेदविहित कर्मे आचरलीं पाहिजेत.) ज्या त्या धर्मांतील प्राण्यांनीं त्या त्या शास्त्रांतील कर्मे आचरून मन शुद्ध केलें पाहिजे.

तत्त्वज्ञान शोधिलें पाहिजे, ह्मणून जें वर ह्मटलें, तें तत्त्वज्ञान आहे कोठें ? "धर्मस्य तत्त्वं निहितं, गुहायां" निहितं=Treasured up, lodged, deposited गुहा=hiding place, cave, cavern. असें जें तत्त्व, त्यासच आत्मा अशी संज्ञा दिलेली आहे. " अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषोऽन्तरात्मा सदा जनानां हृदये संनिविष्टः ' असा तो आत्मा प्रत्येक माणसाच्या हृदयांत अंगुष्ठमात्र आहे. त्याच्या भोंवतालीं अनेक किल्ले, कोट आहेत, ते ओलांडून आंतील, अंगुष्ठमात्र ज्योति मिळविणें फार कठीण आहे. तो नित्य शुद्ध बुद्ध अविनाशी आहे.

वटवृक्षाचें मूळ (कारण) जसें त्याच्या लहानशा बीजांत आहे, तसेंच ह्या नश्वर शरीराचें कारण अन्न, अन्नाचें कारण पाणी, पाण्याचें कारण तेज, तेजाचें कारण सत्; ह्मणून सत् शाश्वत आत्मा हेंच ह्या सर्व प्रजाजनांचें कारण आहे.

प्राणी जेव्हां मरूं लागतो, तेव्हां प्रथम वाचा जाते ह्मणजे वाणी मनामध्यें लीन होते, मन प्राणामध्यें; प्राण तेजामध्यें; व तेज सत् परब्रह्मामध्यें लीन होतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सत् परब्रह्म ही जी देवता ती अणुप्रमाण आहे. तें सत् तोच सर्वांचा आत्मा होय. " अस्य मृतस्य अग्निं वागप्येति, वातं प्राणः, चक्षुरादित्यं, मनश्चंद्रमसं. "

आत्मा हा सूर्याशिवाय प्रकाश देणारा आहे; ह्याचा अनुभव स्वप्नांत येतो; स्वप्न पडल्यावर जागेपणीं आपण ह्मणतों स्वप्न पडलें. स्वप्न ह्मणून स्वप्नांत पाहिलेलें खोटें; पण स्वप्नांतील खोटें असें मानिलें, तरी स्वप्नांतील तें खोटें असें सांगणारा, स्वप्नांमधील कोणीतरी असला पाहिजे; स्वप्न पाहिलें असें आपण ह्मणतों; ऐकिलें असें ह्मणत नाहीं व पाहणें ही क्रिया प्रकाशाशिवाय घडत नाहीं, ह्मणून प्रकाशक, प्रकाश देणारा, प्रकाश दाखविणारा, प्रकाश पाहणारा, कोणीतरी मानल्याशिवाय स्वप्न पाहिलें, असें ह्मटल्याचा उलगडा होत नाहीं. सूर्यप्रकाश तर जागेपणीं, स्वप्नांत नाहीं; ह्मणून असा जो प्रकाशक तोच आत्मा. तो आत्मा ओळखण्याला धर्म ह्मणजे सत्त्यवृत्तीचें आचरण हेंच साधन आहे. त्या आत्म्याजवळ प्रवेश करण्याला, अडथळे, ह्मणजे किल्ले, त्याच्या भोंवताली उपाधिरूपानें आच्छादनें आहेत तीं.

१ अन्नमय कोश; २ प्राणमय कोश; ३ मनोमय कोश; ४ विज्ञानमय कोश; आणि ५ आनंदमय कोश; येणेंप्रमाणें पांच किल्यांत तो आहे.

१ अन्नमयं कोश—याचा शोध करणारा अन्नमय कोशाचा तपास करूं लागला, तों त्यास आढळून आलें, कीं हा स्थूल देह विनाशी आहे नित्य नाहीं; हा जाणारा सबब हा आत्मा नव्हे.

२ प्राणमय कोश—शोधा अन्तीं आढळतें कीं, प्राण हा हवेंतून पाहिजे तितका घेतां येतो. हा घेतलेला प्राण शरिराला सोडतो. व तें शरीर मृत होतें; म्हणजे हा प्राण कायम टिकणारा नाहीं, म्हणून विनाशी, अनित्य त्या प्राणांची वस्ती अनित्यवत् सबब तो आत्मा नव्हे.

३ आतां मन तपासतां, मन हा सूक्ष्म पदार्थ हें अकरावें इंद्रियच आहे, प्राण नष्ट झाले कीं तेंही नष्ट होतें म्हणून मनोमय कोश हा आत्मा नव्हे. " कामाद्यवस्थया भ्रान्तः नासौ आत्मा मनोमयः । चिच्छायोपेतधीर्नात्मा विज्ञानमयशब्दभाक् ॥ "

४ विज्ञानमय कोश—चित्त, (बुद्धि;) प्रतिबिंबासहित जी बुद्धि तो विज्ञानमय कोश. चित्त हें पाण्याप्रमाणें, त्यांत परमात्म्याचें जें प्रतिबिंब (जसें डबक्यांतील

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पाण्यांत सूर्याचें प्रतिबिंब) जो जीव त्याची ओळख तत्त्वज्ञान होईपर्यंत जरी नसली तरी तत्त्वज्ञान झाल्यावर ह्या चित्तरूपी पाण्याचा, (ज्यांत प्रतिबिंब पडलें त्याचा) नाश होतो; जसें ताम्हनांतील पाणी सुकल्यानें, त्या पाण्यांत सूर्याचें पडलेलें प्रतिबिंब, सूर्याचे बिंबांत जातें, तसेंच बुद्धीचा नाश झाला कीं, प्रतिबिंबाचा–जीवाचा नाश मुक्तीनें आहेच; म्हणून विज्ञानमयकोश आत्मा नव्हे.

५ आनंदमय कोश—प्राणी कर्मफळांचा उपभोग घेऊं लागला, म्हणजे बुद्धींतून उद्गार 'ओहो, वाहवा,' वगैरे आनंदसूचक निघतात; परंतु हा आनंद चिरकाल टिकणारा नव्हे. म्हणून तो आनंदमय कोश आत्मा नव्हे.

तर आतां आत्मा कोणता ? तर आनंदमयकोशाच्या आंत, नित्य, शुद्ध, बुद्ध, निरंजन (लेपरहित) मुक्त असा आत्मा आहे. आत्मा ही एक ज्योती आहे, चित्त (बुद्धि) हेंच त्याचें अस्तित्व दाखविण्यास साधन आहे. लंगड्या आंधळ्याप्रमाणें ह्या दोघांचें सान्निध्य आहे. जसे आंधळ्याचे (बुद्धिचे) पाय, चालण्याला, व पांगळ्याचे डोळे रस्ता दाखविण्याला, तसाच हा दोघांचा जोड आहे. " अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषो ज्योतिरिवाधूमकः । ईशानो भूतभव्यस्य स एवाद्य स उ श्व एतद्वैतत् (कठोपनिषत्)

इन्द्रियाणि पराण्याहुः इन्द्रियेभ्यः परं मनः ।
मनसस्तु परा बुद्धिर्यो बुद्धेः परतस्तु सः (आत्मा) गी. ३. ४२

वर लिहिल्याप्रमाणें इतके कोट ओलांडल्यानंतर पुढें आत्म्यांत प्रवेश करावयाचा आहे. परंतु हा प्रवेश फार बिकट आहे. हा फक्त शाब्दिक प्रवेश झाला, हा बुद्धीच्या सरहद्दीला लागून पण पलिकडे आहे. हा ज्याचा त्यानेंच अनुभवावयाचा आहे. ज्याप्रमाणें मनुष्य पोहावयास निघाला कीं आंगांतील एक एक कपडा काढण्यास सुरुवात करितो, नंतर सर्व कपडे काढून टाकतो, व पाण्यांत प्रवेश करण्याची तयारी करितो. त्याप्रमाणें आपणामधील एक एक विकार प्रथम काढण्यास सुरवात करून, सर्व विकार कामक्रोधादि काढल्यानंतर, अगदीं नंगा झाल्यावर, पाण्यांतील प्रवेशाप्रमाणेंच आत्म्यांत प्रवेशाची तयारी केली पाहिजे, ही तयारी जाहल्यावर पाण्यांत जातांना एकदम हवेंतून पाण्यांत जाण्याचें स्थित्यंतर होत असल्यानें, जसें शरीर कांपूं लागतें, व शिसारी बसते. नको नको असें वाटतें. मन घाबरतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परंतु धीर करून जो पाण्यांत उडी टाकतो, तोच पोहूं लागतो, व सुख मिळवितो. तसेंच आत्म्यांत प्रवेश करितांना होतें. मात्र एकदां प्रवेश झाला कीं मग जसा माणूस पाण्यांत पोहतो, व आनंद पावतो तसाच आत्म्यांत प्रवेश झाल्यावर, मग तो आनंदाच्या गटंकळ्या खात राहातो.

आत्मज्योती अंगुष्ठमात्र असल्याबद्दल उपनिषदांत वर्णन आहे. प्रत्येक प्राणी-मात्राभोंवती एक प्रकारचें तेजोवलय असतें ह्मणतात. व तें आत्मप्रकाशाचें द्योतक समजलें जातें. कांहीं शोधकांनीं, मनुष्यप्राणी मरण्यापूर्वी मरण्याच्या स्थितींत असतां, ह्मणजे तेजोवलय असतां प्राणी तोलून पाहिला. व प्राण जातांच ह्मणजे तेजोवलय जातांच, मेल्यानंतर कांहीं वेळानें शरीर गार पडतें, न पडतें तोंच म्हणचे तें गरम आहे, त्याचवेळीं तोलून पाहिला, तेव्हां त्यांस आढळून आलें कीं या दोन स्थितींत एक औंस वजनाचा फरक पडतो. त्यावरून, त्या ज्योतीवलयाचें वजन एक औंस असावें असें होतें. परंतु लोखंड तापवण्यापूर्वी व नंतर, तोल्लें तर फरक पडत नाहीं ह्मणतात. तसेंच आत्म्याचें आहे . आत्म्याला तर वजन नाहीं मग हें व्हावें कसें ही शंकाच आहे.

प्रयोग द्वारा असें सिद्ध झालें आहे कीं प्रत्येक उच्छ्वासाअन्ती प्राण्याचें वजन कमी होतें. भीतीनें उच्छ्वास वाढतात. भयभीत होण्यापूर्वी व भयभीत झाल्यानंतर माणसाचें जर वजन केलें, तरीही वजनांत फरक पडतो. प्राणी मरतांना जरी शुद्धींत असलेला दिसला नाहीं, तरी अन्तर्यामीं, तो शुद्धींत असतो ह्मणतात. ज्यांनीं तिळांचे तेलाचा दिवा, किंवा स्टोव्ह जातांना पाहिलें असेल, त्याच्या ध्यानांत येईल कीं दिवा, तेल संपत आल्या-कारणानें, भक, भक, भक, करीत असतो. व उजेड काळोख, उजेड काळोख होत असतो. व शेवटीं एकदम भक्क करून उजेड होऊन दिवा जातो. त्याचप्रमाणें प्राणी मरतांना शुद्धींत गैरशुद्धींत होतां होतां शेवटीं दिव्याच्या ज्योतीप्रमाणें भक्क करून शुद्धीसह त्याचा प्राण जातो. ह्म० मरतांना तेजोवलय शरीरांतून निघतांना तो शुद्धींत असावा. ह्मणजे प्राण जातांना प्राणी शुद्धींत असतो ह्मणतात. मन चंचल असल्यानें व मनाचा निश्चय अगोदर झालेला नसल्यानें कोणत्यातरी विचारांत प्राणी असतोच. तेव्हां त्यावेळीं ह्म० प्राण जातांना जो विचार तोच पुढील भोगांला कारण होतो. तेंच पुढील जन्माला प्राक्तन.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एवढ्याचकरितां, प्रथमपासूनच मनाला संवय ठेविली तर, त्या संवईकडे मरतांना प्राण्याचा ओढा होईल. व जी संवय मनाला लावलेली असेल तिकडे मन वळेल. यामुळें शास्त्रकार "अन्ते मतिः सा गतिः" असें सांगत असावेत. प्राणी मरतांना जर शुद्धींत असतो, तर मरणाच्या भीतींत तो असतोच. त्या भीतीमुळें, प्राण्याचें वजन कमी होत नसेल कशावरून? हा प्रश्नच आहे. ज्यांना सवड असेल त्यांनीं ह्याचा पडताळा पहावा. हें साधावें कसें अशी शंका येईल तर, त्यास खालील उपाय योजावा. गाडी बैलासह गाडीचें वजन दस्तुरी नाक्यावर करतात हें आपण पहातों. त्याचप्रमाणें प्राण्याला मरतांना कांट्यावर निजवून ठेवावा. ह्मणजे प्राण जाण्यापूर्वीच्या व प्राण जातांच केलेल्या वजनांत फरक पडतो कीं काय तें कळेल.

तसेंच टणक्या माणसाचें वजन करितांना त्यास न कळतां तो अडकून राहील ह्म० त्याचे हात लवकर सुटणार नाहींत अशी तजवीज अगोदरच करून ठेवावी व त्याचें वजन होतांच त्याला भीती उत्पन्न होईल अशी वस्तु–उ० दांत पडलेला निरुपद्रवी सर्प अंगावर टाकावा. किंवा मोटारगाडीसारखा एकदम भयंकर आवाज करावा, ह्मणजे तो भयभीत होऊन जाईल. मग त्याच्या पूर्वीच्या वजनांत व आतांच्या वजनांत फरक पडतो कीं काय तें कळेल.

पंचजडतत्त्वांचा मानवी पुतळा.

प्रकरण ७ वें.

हें ब्रह्मांड, मूळ अत्यंत सूक्ष्मस्वरूपांत असून बुद्धीला अगोचर असतें. ह्या स्थितींतून व्यक्तस्वरूपाला कांहीं उक्त काळानें येतें. या नियमानुसारें ह्या सृष्टीची उत्पत्ति अव्यक्तांतून–अतिसूक्ष्मांतून–जडांत झालेली आहे. मानवी देह जडात्मकच होय. ह्या जडात्मक मानवी देहांतील आत्मा, हा हळूहळू, क्रमाक्रमानें उन्नतीला पोंचतो. व तो आत्मा पायरीपायरीनें जडांतून सूक्ष्मांत जातो. आणि सूक्ष्मांतून सूक्ष्मांतरांत जातो. व शेवटीं परिपूर्ण ब्रम्हाला पोंचतो. ह्याप्रमाणें गीतेंत भगवंतानीं अर्जुनाला उपदेश केला आहे.

अव्यक्तादीनि भूतानि व्यक्त मध्यानि भारत।
अव्यक्त निधनान्येव तत्र कापरिदेवना॥ ती २, २८.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ईश्वरानें जीं एकंदर तत्त्वें निर्माण केलीं, तीं अव्यक्तांतून—अतिसूक्ष्मांतून—सूक्ष्मांत आलीं. पायरीपायरीनें तो सूक्ष्मभाव कमी कमी होऊन जडाप्रत येऊन ठेपला, व देहापर्यंत त्याची मजल पोंचली. ह्यांच जड देहांतील जें सूक्ष्म चैतन्य, त्याची ओळख करून घ्यावयाची तर अतिसूक्ष्मांत गेलें पाहिजे. परंतु बुद्धीला जडापासून हळूहळू चढवीत चढवीत स्थूल जडापेक्षां जरा कमी जडांत, जडांतच पण जरा सूक्ष्म जडांत चढवीत चढवीत मार्ग क्रमण्यास सुरवात केली म्हणजे ती कमी जडांत शिरतां शिरण्याच्या अभ्यासाच्या संवईनें सूक्ष्मांत जाऊं शकेल. एकदम जर अति-जडांतून काढून अतिसूक्ष्मांत नेण्याचा मार्ग तिला दाखवूं लागलें तर ती भांबावून जाईल व कांहींच कळणार नाहीं. मानवीप्राण्याला, जड देहधाऱ्याला, मानवीरूपांत—जडांत, ईश्वर (चैतन्यरूप) जितका सुलभ पटेल, तितका अतिसूक्ष्मांत पटण्यास सोईचें होणार नाहीं.

क्लेशोऽधिकतरस्तेषामव्यक्तासक्तचेतसाम् ।
अव्यक्ता हि गतिर्दुःखं देहवद्भिरवाप्यते ॥ गी. १२. ५.

म्हणून माणूसरूपी मूर्ती घेऊन, ती मूर्ति ज्या जडतत्त्वांनीं बनली आहे, तीं मानवी जडतत्त्वें, पृथ्वी, आप, तेज, वायु, आकाश वगैरे ज्यांच्यापासून मानवी देह उत्पन्न झाला, तीं तत्त्वें समजून घेतलीं म्हणजे त्या जडतत्त्वाशीं व्यवहार कसा करावा. व संबंध कसा येतो हें कळून येऊन अन्तर्यामीं (अन्तःप्रविश्य यमयतीति अन्तरयामः) काय काय आहे तें माहित पडल्यानें, सूक्ष्म तत्त्व, आत्मा जाणला जाईल म्हणून आपण जड तत्त्वें ज्यांनीं शरीर बनतें, त्यांची माहिती घेऊन मग आंतील सूक्ष्म तत्त्व आत्मा त्याजकडे वळूं.

पृथ्वी—पृथ्वी म्हणजे अप्रवाही द्रव्य होय. व्यावहारिक भाषेंत सांगावयाचें म्हणजे चैतन्यविरहीत भासणारी असा हा आपला भूगोल हीच पृथ्वी होय. ह्या पृथ्वि तत्त्वापासून एकंदर चराचराची उत्पत्ति झाली आहे, व लयही त्यांतच होणार. ज्यापासून उत्पत्ति त्यांतच नाश. पुन्हां जन्मास येणें, पुन्हां माती बनणें, व त्या मातींतून पुन्हा उत्पत्ति होणें, याप्रमाणें हें रहाटगाडगें चालू आहे.

मूळ प्राण्यांची उत्पत्ति प्रथम जीवनापासून म्ह. पाण्यापासून झालेली असें शास्त्र सांगतें. प्राण्याची उत्पत्ति झाल्यानंतर त्याचीं शरीरें मृत झाल्यावर, त्या शरीराची माती बनली. त्या मातींतून पुनः उत्पत्ति, व लय, पुनः त्या मातींतच.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अशा प्रकारचा हा सृष्टीक्रम, सुरू होऊन, पुढें अबाधित चालला आहे. प्रवाशी किंवा यात्रेकरू फिरतां फिरतां थकला म्हणजे एकाद्या धर्मशाळेंत विसाव्याकरितां उतरतो, व दैवयोगानें एकाद्या मुकामांत तरी त्याला सोईस्कर अशी धर्मशाळा मिळून, तो आराम पावतो. याप्रमाणें ८४ लक्ष योनी फिरतां फिरतां मनुष्यदेह हा त्या चौऱ्याशीं लक्षयोनीच्या प्रवासांतील वाटेंत विश्रांति घेण्याकरितां, उतरण्याची सोईस्कर अशी धर्मशाळाच होय. अशी सोईस्कर धर्मशाळा मिळाल्यावर प्राणी आरामांतच निमग्न होऊन, त्या धर्मशाळेचा उपभोग घेत असतां त्या धर्मशाळेंशीं कृतज्ञ राहून, प्राणी आपलें कर्तव्य ओळखणार नाहीं तर तो कृतघ्न व लापस्टर माशाप्रमाणें हतभागीच होय. अनेक जन्ममृत्यूच्या तडाक्यानंतर, तसेंच अनेक चक्रांच्या लाथा खाऊनही, प्राणी ह्या अशा हालांतून सुटण्याचा प्रयत्न करणार नाहीं, तर तो या गोत्यांतून '**यावच्चंद्रदिवाकरौ**' सुटणार नाहीं, व यातना भोगीतच राहील. मनुष्यजन्म येऊन सत्कर्म न आचारलें तर, शरीर पडल्यावर तो प्राणी—त्याचा सूक्ष्मदेह खालच्या खालच्या पायरी पायरीला पोंचून शेवटीं अधोगतीला जाईल, परंतु ईश्वरास जर ह्याची कींव येऊन कर्मानुसार दया उत्पन्न झाली तर, एकादा सत्पुरुष निर्माण करून, त्याची भेट ह्याच मनुष्यजन्मांत घालून देतो, व त्याच्या मार्फत प्रेरणा उपजवितो. या प्रेरणेचा परिणाम होऊन. हा प्राणी सुटण्याच्या मार्गास लागतो. अशा रीतीनें जीव हा प्रयत्नानें उन्नत पदाला पोंचून, मुक्त होतो. म्हणून प्राणी हा ह्या मनुष्यजन्मांत सुटण्याचा प्रयत्न करील तर त्यास हा मनुष्यजन्म सुटका करून घेण्याचें उत्तम साधन आहे.

उतारा केरळकोकीळ "मृत्तिका हा शब्द मृत शब्दापासून झालेला आहे. ह्मणजे प्राण्यांचीं जीं कलेवरें ती मृत्तिका होय. ह्यावरून आधीं प्राणी व मग मृत्तिका झाली असली पाहिजे. पाण्याला जीवन ह्मणतात. कोणताही प्राणी जीवनावाचून उत्पन्न होणें शक्य नाहीं. प्रथमतः प्राणी जीवनापासूनच उत्पन्न झाले. व जीवनांत जीवनावरच निर्वाह करून राहिले. नंतर ते मेल्यावर त्यांच्या कलेवरांची मृत्तिका बनत चालली. मृत्तिकेच्याच नव्हे, तर कलेवराच्या अंशाला जरी जीवन मिळालें तरीसुद्धां त्यांत सजीवपणा येतो. कुजून वाळलेल्या लांकडावर जीवन पडलें कीं, 'कुत्र्याचें मूत' ही वनस्पति उगवते. जनांवराच्या पडलेल्या शिंगावर पाऊस पडल्यास तें सजिव होऊन त्याला कोंब व पानें फुटतात! प्राण्यांच्या कलेवरावर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ड. बेडूक पर्जन्य पडतांच ते तत्काल जीवंत होऊन उड्या मारूं लागतात. ह्यावरून प्राण्याच्या मृत भागाला कांहीं विशिष्ट रीतीनें जीवन मिळाल्यास कांहीं विशिष्ट प्राणी किंवा निदान सजीव कोटि निर्माण होणें शक्य आहे. परमेश्वराचें कर्तृत्व अतर्क्य आहे. त्यानें मनुष्यांस विचाराची व ज्ञानाची दिलेली देणगी अद्भुत आहे. व त्यांचा प्रयत्न व हांवही प्रचंड आहे. पण किती केलें तरी ईश्वर तो ईश्वर व मनुष्य तो मनुष्यच! परमात्म्यापुढें जीवाचा पाड तो काय? कितीही शोध लाविले व कितीही गहन विचार केला, तरी अखेर मनुष्याची बुद्धि खुंटाव-याची ती खुंटावयाचीच. व 'अज्ञेयाची' मूर्ति कायम ती कायमच."

ईश्वरानें सृष्टि निर्मिल्यानंतर ती चालविणें, तिचें रक्षण करणें, हें काम ज्यानें ती निर्माण केली, त्याला केलेंच पाहिजे; ह्या हेतूस्तव आप, तेज, वायु, आकाश व इतर वस्तु प्राण्याच्या सुखसोयीसाठीं ईश्वरास निर्माण करणें भाग पडलें. त्याच्या उत्पत्तीबरोबर ज्यांना त्यांना वेगवेगळीं कामें नियमबद्ध करून लगेच लावून दिलीं. जे बुद्धिपूर्वक त्या तत्त्वाशीं नियमानुसार वागतील, त्यांच्यावर अनुग्रह करण्याला व नियमाचें उल्लंघन करणाऱ्यास शिक्षा करण्याला, त्याच सृष्टवस्तुनां त्या ईश्वरानें सामर्थ्य दिलें. त्या सर्व चराचरामध्यें प्रस्तुत विचार करण्यासारखा असा मानवी देह होय. मानवी प्राणी व इतर प्राणी यांमध्यें फरक एवढाच कीं, मनुष्यामध्यें परमेश्वरानें बुद्धि व विचारशक्ति म्हणून एक विलक्षण चीज ठेविली आहे. परंतु या बुद्धीचा उपयोग माणसानें योग्य रीतीनें केला पाहिजे. जर न करील तर तो अधोगतीस जाईल बुद्धिसामर्थ्याच्या घमेंडीनें मनुष्यप्राणी कधीं कधीं ईश्वरासही मागें टाकूं पाहतो, व झुगारून देतो, म्हणजेच आस्तिक्यबुद्धि टाकून नास्तिकपणांत शिरतो. असा मनुष्य म्हणतो, 'कसला ईश्वर व कसला देव आला आहे? सब झूट है. ईश्वर कांहींही करीत नाहीं व त्यानें कांहींही केलें नाहीं.' आम्ही मानवी प्राणी किती तुच्छ आहों व ईश्वराला किती तुच्छ मानतों, ह्याचीं उदाहरणें नेहमीं हजारों दृष्टीस पडतात. एकाद्या मोटारगाडी हांकणाराकडे तुम्हीं लक्ष लावून पाहिलें आहे काय? तो किती ऐटींत असतो तो? गाडीखालील लोकांस तो किती तुच्छ मानितो? गाडी हाकणारा, चालणारास म्हणतो 'ए सुवर, कहां देखता है, उल्लूके बच्चे!' आतां पहा. तो ईश्वराला उल्लू म्हणतो. ज्याच्या अंगीं जो गुण तोच तोंडावाटे येत असतो. त्याची योग्यता सुवरापेक्षां जास्त नाहीं व म्हणूनच तो लोकांस सुवर म्हणतो. 'माझीच गाडी, मीच कायतो मोठा' असें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तो अज्ञानानें समजतो. गाडीवानाला ज्यानें बनविलें, त्यानेंच गाडीखालीं चालणारालाही बनविलें; पण तो गाडींत बसणारा किंवा दर्पानें आपली स्थिति विसरलेला, व पादचारी बिचारा गरीब व उलट उत्तर न करणारा. तेव्हां अशा तऱ्हेनें क्रोधानें किंवा अन्य तऱ्हेनें प्राणी बरळूं लागतो, त्यावेळेस तो तोंडाबाहेर जें काढतो, तें तो त्या स्वरूपाचा असतो म्हणूनच काढतो असें म्हणणें भाग पडतें. ही त्याच्या पूर्ववृत्तीची ओळख पटविणारी निशाणी होय. असे लोक आपली स्थिति काय, आपला जगाशीं कशा तऱ्हेचा संबंध आहे, आपण या परमेश्वराच्या सृष्टींत कसे केवळ कणमात्र आहों, याचें भान विसरतात; अशी स्थिति न व्हावी, आपला देह ह्मणजे केवळ मृत्तिका होय याची ओखळ पटावी, म्हणून प्रत्येक माणसानें ध्यान ठेऊन ईश्वर जाणण्याचा यत्न केला पाहिजे; यत्न केल्याशिवाय कोणतीहि गोष्ट गळीं उतरत नसते व प्रयत्न केले तरच ईश्वर साहाय्य करतो. 'प्रयत्नांतीं परमेश्वर' अशी म्हणच आहे. ह्याच सृष्टीमध्यें ईश्वरानें नराचा नारायण बनण्याचींही साधनें देऊन, त्या साधनांची ओळख करून घेणारास ओळख पटण्याच्या निशाण्या ठेविल्या आहेत. जो ज्या मार्गांत शिरेल, त्याप्रमाणें त्याला सरळ आपल्याकडे येण्याला मार्ग करून ठेविला; आडरानांत शिरणाऱ्या जीवांसाठीं सुद्धां परमेश्वरानें मार्ग निर्माण केले आहेत. मात्र ते मार्ग ज्याचे त्यानें ओळखिले पाहिजेत. चांगला मार्ग सांपडणें हें त्याच्या कर्मांवर अवलंबून राहतें. असें आहे म्हणून कोणी असें म्हणतां उपयोगी नाहीं कीं, "आपण उगाच खटपट कशाला करावी? आपणांस कांहीं योग्य मार्ग सांपडणार नाहीं." कारण आपलें पूर्वकर्म काय आहे हें आपणासही ठाऊक असत नाहीं. प्रत्येक जीवाला परमेश्वरानें कर्म लावून दिलें आहे. बरेंवाईट कर्म जसें आपण करूं, तसेंच फळ येतें. म्हणून आपली स्थिति सुधारण्याचा व उन्नतीच्या योग्य मार्गाचा अवलंब करण्याचा प्रयत्न केलाच पाहिजे. परमेश्वरानें चांगलें कर्म व वाईट कर्म या दोन गोष्टी पुढें हजर केल्या, त्यांतून पाहिजे ती घ्या; त्यांतून पहिली गोष्ट जीवानें पसंत केली, तर तो चांगलें फळ भोगील. त्याला वाईट आवडली तर तो वाईट फळ भोगील, म्हणजे प्राण्याचें बरें वाईट त्याच्याच हातांत ईश्वरानें ठेविलें आहे. '**मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः**' असें एक आप्तवाक्य आहे. मनुष्याच्या कृतीप्रमाणें त्याचें मन त्याच्याच बंध–मोक्षाला कारण होतें. या सिद्धांताकडे नजर देऊन मनुष्यानें सत् किंवा असत् कर्मांचा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अवलंब करावा व फल भोगावें. संत म्हणतात—" नर करनी करे तो नरका नारायण बन जाय. " मनुष्य आपल्या कृतीनें ईश्वर बनेल; असें हें ईश्वर बनण्याचें साधन ह्या मनुष्ययोनींत ठेविलें आहे.

मनुष्य आपल्याच कृतीनें आपली उन्नति करितो व नाशही करून घेतो, असें भगवद्गीतेंत ह्मटलें आहे. **उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत। आत्मैव ह्यात्मनो बंधुरात्मैव रिपुरात्मनः** गी. ६-५ निष्कामकर्म करून मोक्ष मिळविण्यास व सकामकर्म करून अधोगतिस जाण्यास मनुष्यदेह हा सारखाच उपयोगी पडतो. गाढव, घोडा, उंट, पक्षी, किडे इत्यादि कोणत्याही योनींत लोळणाऱ्या प्राण्यास वेळ आली ह्मणजे ईश्वर मनुष्ययोनि सुख व मोक्ष मिळविण्यासाठीं कर्मानुसार देतो; मग त्या देहाचा त्या जीवानें मोक्ष मिळविण्याकडे उपयोग करावा किंवा पुनः कुकर्म करून खालच्या पायरीला उतरल्यानें नरकप्राप्ति करून घ्यावी. मनुष्यदेह दिल्यावर ईश्वर जीवाला बरें वाईट कर्म करण्यास स्वतंत्र ठेवितो ह्मणून मनुष्यदेह हें मोक्ष मिळविण्याचें साधन ईश्वरानें निर्मिलें, त्याला विचारशक्ति दिली. तिचा त्यानें योग्य उपयोग करावा. यासाठीं मनुष्यानें शरीरही योग्य स्थितींत ठेविलें पाहिजे. जर शरीर योग्य, निरोगी नसेल, तर त्याचा मनावर परिणाम होऊन एकंदर जन्माचें मातेरें होऊन जाईल; कारण रोगी व अविकसित शरीर असल्यानें मनाचे व्यापार योग्य होत नाहींत आणि आत्म्याला आपल्या उन्नतिकरितां या शरीरसाधनाचा चांगला उपयोग करितां येत नाहीं. कारण, ह्मटलें आहे 'नायमात्माबलहीनेन लभ्यः' सुदृढ शरीर मनाच्या पूर्ण ताब्यांत असल्यानें आत्म्याला आपल्या उन्नतीकरितां त्याचा उत्तम उपयोग करून घेतां येतो. शरीराचे सर्व भाग म्ह. साथीदार अनुकूल असले, शरीर उत्तम स्थितींत असलें म्हणजे तें मनाचे ताब्यांत येतें, म्हणून शरीर सुस्थितींत व निरोगी पाहिजे. शरीर सुस्थितींत नसेल, तर एकट्या मनानें कांहींही होणें नाहीं. मन हें फक्त कल्पक होय; त्याला त्याचे सर्व मदतगार अनुकूल असतील तरच तें मन ती कल्पना कृतींत उतरवील; एरव्हीं मन पंगु होय. मनाचाही जोर शरीरास पाहिजे. जर एकाद्यानें आपलें मर्म काढलें, तर तें वर्मी लागून मनाची स्थिती चेहऱ्यावर लगेच उमटते. जर शरीराला आराम वाटला, रोगमुक्त शरीर असलें, तरच मन सुप्रसन्न राहून कल्पिलेली कल्पना शरीराच्या सहायानें कृतींत उतरवील. ही साधकाची स्थिती होय; म्हणून साध-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

काचें मन व शरीर हीं निरोगी, सुदृढ व खंबीर असलीं पाहिजेत. हा शरीराचा व मनाचा संयोग किंवा मिलाफ कसा कायम करावा व त्यायोगें आपलें उच्च ध्येय कसें साध्य करून घ्यावें, हें या पुस्तकांत दर्शविण्याचा माझ्या अल्प समजुती-प्रमाणें प्रयत्न केला आहे. या मार्गास योग म्हणा, परमार्थ म्हणा, कांहींही म्हणा; त्यांत दर्शविलेल्या गोष्टी पूर्ण व्यावहारिक आहेत, एवढें सांगितलें म्हणजे पुरे आहे.

आपः

आपः म्हणजे पाणी. ह्या पाण्यासारखी अमोलिक वस्तु जगामध्यें नाहीं. '**आपो नारा इति प्रोक्ता, आपो वै नरसूनवः ता तदस्यायनं पूर्वं, तेन नारायणः स्मृतः ॥**' नारा म्हणजे पाणी. परमेश्वराचें पाणी हें आद्यस्थान होय; म्हणून परमात्म्याला नारायण म्हणतात. परमात्म्यानें पाणी उत्पन्न केलें. व आपली उत्पत्ति त्यापासूनच केली, म्हणून उदक हें परमात्म्याचें स्थान होय. परमात्मा म्हणजे ईश्वर हें तत्त्व जिकडे तिकडे ओतप्रोत भरलेलें आहे. आपला देह म्हणजे पाणीच होय; व शास्त्र दृष्टीनें पाहिलें तर खरोखर आपलें शरीर पाणी-मयच आहे. शेंकडा ८० भाग या प्रमाणांत शरीरांत पाणी आहे, म्हणून बहुतेक शरीर पाणीच पाणी होय; गढूळ पाणी व स्वच्छपाणी एवढाच फरक. गढूळ पाणी जसें चिखल व पाणी मिळून असतें, तसेंच हें शरीर आहे. ईश्वरानें जसे चंद्र-सूर्याला नियम घालून दिले, त्याचप्रमाणें पाणी ह्या ईश्वरी-तत्त्वाला ईश्वरानें नियम घालून बद्ध करून टाकलें आहे. ईश्वरनिर्मित प्रत्येक पदार्थाला, दिसणाऱ्या पदार्थाहून अव्यक्त अशी शक्ति दिलेली आहे: ती शक्ति म्हणजे प्राण होय. हा पदार्थ आपणास दिसत नाहीं, पण अनुभवास येतो. तो पाण्यांत आहे. वैद्य काढे वगैरे औषधांची यादी देतात, पण आपली मख्खी म्हणून एक गोळी देत असतात; तद्वत्च ईश्वरी मक्खी म्हणजे प्रत्येक पदार्थातील प्राण ही होय. प्रत्येक अणुरेणूंत प्राण ही शक्ति सर्वत्र भरलेली असून, ते त्या प्राणशक्तिनें जिवंत राहतात; व अस्तित्वांत असतात म्हणजे अचर वस्तूंमध्यें सुद्धां तो आहे. हा सर्व वस्तूंत सर्व ठिकाणीं भरलेला आहे, असें योगी मानतात. सूर्या-पासून जसें तेज व प्राणशक्ति मिळते, तसाच पाण्यापासून हा प्राण मिळतो. आत्मा हें जड शरीर सोडून गेल्यावर शरीराचा त्या प्राणशक्तीवर तावा चालत नाहीं. मग प्राण जगाच्या अखंड भांडारांत पडतो. हा प्राणाचा संचार हवेच्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संचारापलीकडेही आहे. पाण्यांतून प्राण जो मिळतो, तो हवेपेक्षां कमीच असतो. हवेंतून प्राण, मोठ्या प्रमाणावर व लवकर मोकळा करितां येतो. हा प्राण मेंदूला उत्तेजित करीत असतो. ह्याचप्रमाणें अन्तःशक्ति जागृत होऊन सिद्धि प्राप्त होत असते. ज्यांना प्राणसंचयाची खुबी साधली आहे, ते महात्मे आपल्या हस्तस्पर्शानें विद्युल्लतेप्रमाणें आपलें सामर्थ्य प्रकट करूं शकतात; त्यांची फक्त इच्छा किंवा स्पर्श हीं अद्भुत गोष्टी करण्यास समर्थ होतात. म्हणून उत्साह व सामर्थ्य उत्पन्न करण्यास प्राण हा ज्ञानतंतूच्या योगें शरीरांत सांठविण्यास शिकलें पाहिजे. अन्नपाण्यापेक्षां हवेंतून हा प्राण पुष्कळ मिळतो. क्षारपाणी हें विजेचें वाहक असल्यानें त्या पाण्याचा उपयोग शरीरशुद्धीकडे करावा. कारण पाण्यानें मनुष्याचें शरीर धुतलें जाऊन पाण्यांत असणारा प्राण मनुष्याच्या शरीरांत शोषला जातो.

जर पाण्यांतील ती शक्ति काढून टाकिली, तर तें पाणी निष्प्राण होईल, व मग त्या निष्प्राण पाण्याचा आपल्या शरीरावर वाईट परिणाम होईल. लोकांना अनुभव असेलच कीं, जर एकादी सून दांड आहे असें सासूस वाटलें, तर ती तिला गरम पाणी पिववितें. पश्वादिक जनावरें मस्त झालीं ह्मणजे त्यांस गरम पाणी पाजण्याची चाल सर्वांस माहीत आहेच. पाणी गरम केल्यानें त्यांतील प्राण कमी होतो. म्हणून गरम पाणी पिणारांनीं लक्षांत ठेवावें कीं, गरम पाणी पिणें म्हणजे शरीराला प्राण कमी देणें व त्यामुळें क्षीण करणें होय. रोगजन्य कृमि मरण्यासाठीं गरम पाणी करावें, गरम पाणी बराच वेळ ठेवून थंड करून त्याची हालवाहालव केली कीं पुन्हां त्यांत पूर्ववत् प्राण येतो. म्हणून पाणी गरम करून बराच वेळ ठेवून व हालवाहालव करून मग प्यावें, म्हणजे पाण्याचे दोष जाऊन प्राणसहित पाणी पिण्यास मिळतें. पाण्यास जीवन असाही शब्द आहे, ह्या शब्दावरूनच त्याची योग्यता कळते. ह्या पाण्याचा योग्य रीतिनें उपयोग केल्यास त्याच्यासारखा मित्र नाहीं; अयोग्य रीतिनें केल्यास त्याच्यासारखा शत्रु नाहीं. शरीरबल वाढविण्यास, व शरीरशुद्धि करण्यास, ह्या पाण्यासारखा दुसरा पदार्थच नाहीं. दुरुपयोग केल्यास शरीरहानि होण्यास तेथें विलंब नाहीं. जो पाण्याशीं योग्य वर्ताव करितो—नमतो, तो त्यावर तरतो; मस्ती करितो, आडदांडपणा करितो, तो बुडतो—मरतो. ह्या पाण्यापासूनच शरीरकान्ति वाढते. व ह्या पाण्यापासूनच उदरासारखे रोग होतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वतः पाणी स्वच्छ, निर्मल, दुसऱ्यास आपल्यांत सामावणारें आहे. तो दुसरा पदार्थ जर चांगला असेल, तर पाणी चांगला परिणाम करतें व वाईट असेल तर वाईट परिणाम करतें. सत्समागमानें साधु बनतें: दुष्टसंगतीनें दुष्ट बनतें. एकाच शेतांत आपण उंसाची लागवड, आंब्याची, लागवड, बचनागाची लागवड, अफूची लागवड, कांद्याची लागवड केली, अशी कल्पना करूं; व त्यासर्वांना पाणी एकाच जातीचें दिलें. पण परिणाम काय होतो पहा. प्रत्येक वनस्पतीनें, पाणी हा रस त्याच जमीनींतून शोषून घेतला, मूळ रस पाणी, ह्याचे स्वरूप-गुणधर्म-एकच असतां ज्या ज्या वनस्पतींशीं त्याचा समागम झाला, त्या त्या प्रमाणें त्या त्या वनस्पतींत गुणधर्म प्राप्त झाले. हा असा संगतीचा गुण आहे. तो एकच रस, पण बचनागाचे वनस्पतींत प्राणनाशक तयार होतो आंब्यांत प्राणरक्षक होतो व अफूंत, गांज्यांत, प्राण्यास गुंगविणारा होतो; पण ईश्वरी योजना पहा—तोच कांद्यांत ती आलेली गुंगी घालविण्यास व मेंदुशुद्धि करण्यास तयार. ह्याचेंच नांव चातुर्य. बहुतेक मानवी प्राणी ह्या पाण्याचा दुरुपयोग करितात, म्हणून रोगी वनतात व अकालीं मृत्युमुखीं पडतात. पाणी प्यावें कसें, ईश्वरी नियम काय, हें समजत असूनही मानवी प्राणी उमजत नाहींत; म्हणून हेंच आपणास प्रथम शिकलें पाहिजे. पाणी प्यावयास शिकणें हें ऐकूनच लोक हंसूं लागतील, थट्टा करितील, परन्तु उपहास करण्याचा हा विषय नाहीं. खरोखरच पाणी प्यावयास शिकलें पाहिजे व तें शिक्षण पशूपासून-ज्या पशूस मानवी प्राणी तुच्छ मानितो, त्यापासूनच-घेतलें पाहिजे. पशु ईश्वरी नियम उल्लंघीत नाहींत; ह्मणून बहुतेक निरोगी स्थितींत असतात. मानवी प्राणी अकलवान्. पण पशु बेअकली असल्यानें ईश्वरानें हें ज्ञान पशूंत दयाळुत्वानें कायम ठेविलेलें आहे. मनुष्यांत हें ज्ञान आहे; पण अर्धें शुद्धींत अर्धें बेशुद्धींत आहे. मनुष्य ताप आला, तहान लागली, तर ईश्वरी नियम झुगारून वैद्याच्या सांगण्यानें पाणी पिण्याचें टाळतो. तो निरोगी स्थितींत असला, मंडळीचा आग्रह पडला, म्हणजे तहान नसतां, जरूर नसतां, चहा पितो, सोडावॉटर पितो, म्हणजे ईश्वरी नियमांचें उल्लंघन करितो असें होतें. तोच पशु तहान असेल तेव्हांच पाणी पिईल; मग ताप असो कीं, मृत्युमुखीं असो—पाणी प्यावयास कमी करीत नाहीं म्हणजे ईश्वरी नियम पाळतो. ह्या ईश्वरी नियम पाळण्याच्या फरकामुळें मानवी देह व पशुदेह यांमध्ये रोगाचें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रमाण कमजास्त आढळतें. मानवी प्राण्यास जितके रोग जडलेले दिसतात तितके पशुजातीस दिसत नाहींत. ईश्वरानें मनुष्यास अक्कल दिली, पण गुंगवलें; पशूस अक्कल कमी दिली, परंतु सुंगण्यानें सृष्टिनियम आपोआप पाळण्याची बुद्धि दिली. त्या ईश्वराचे पाण्याच्या बाबतींत किंवा हरएक बाबतींत काय नियम आहेत व ते कसे अमलांत आणावे, हें शिकलें पाहिजे. हें शिकणें म्हणजे ते निसर्ग नियम जाणणें होय. प्राणी अन्न खातात व हवाही घेतात. अन्नापासून नायट्रोजन, कार्बन वगैरे व हवेपासून आक्सिजन यांचा मिलाफ होऊन शरीरांत ज्वलनक्रिया चालत असते; व रक्तामार्फत उष्णता उत्पन्न होते. ती उष्णता शमविण्यास पाणी पाहिजे. ज्वलनक्रिया रक्ताबरोबर व सर्व शरीरभर चालते; आणि पाणी पोटांत घातल्यानें सर्व शरीरभर खेळून त्या उष्णतेला वाढूं देत नाहीं. तापामध्यें उष्णता वाढते, श्वासोच्छ्वासक्रिया जलदीनें होऊं लागल्यामुळें नाडीही वाढते; तापांत शरीराची उष्णता वाढत असल्याकारणानें, ती शमविण्यास पाण्याची जरूरी लागते; म्हणून तहान लागते, घसा कोरडा पडतो. ज्या वेळेस हवा उष्ण असते, व शरीरही उष्ण झालेलें असतें, त्या वेळेस शरिरांतील उष्णता बाहेर जाऊं शकत नाहीं; शरिरांतच सांठत जाते, त्या वेळेस अंगाची आग होते. उकाड्याच्या दिवसांत अंगाची जी आग होते ती ह्याचमुळें, व तेव्हां पाण्याची जरुरी फार भासते. रक्ताची उष्णता थंड करण्यास पाणी शरीरांत घातल्यानें शरीरांतील रक्तवाहिन्यांतून तें सर्व शरीरभर जात असतें. म्हणून जेव्हां जेव्हां तहान लागेल तेव्हां तेव्हांच पाणी प्यालें पाहिजे: दुसरीं पेयें पिणें घातुक आहे. स्वच्छ निर्मळ पाणी सोडून नानातऱ्हेच्या चवदार(?) पेयांनीं जिभेला भ्रष्ट करणें, हें ईश्वरी नियमांविरुद्ध होय.

सर्वच स्वच्छ दिसणारें पाणी रोगजंतुरहित असें मानूं नये. शहरांत रोगाची जेव्हां सांथ असेल, तेव्हां पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें पाणी तापवून हालवून निववून मग प्यावें. एकदम पाणी पिणेंही वाईट. तुडुंब पोटभरही पिणें वाईट. अन्न खातांना पाण्याबरोबर अन्न ढकलणेंही चांगलें नाहीं. ईश्वरानें तोंडांत, घशांत, लाळपिण्ड दिले आहेत, त्यांतील लाळेनें अन्न भिजेल अशी योजना ईश्वरानें केली आहे. जनावरें गवत (सुखें अन्न) खात असतांही तें खातांना पाणी कां पीत नाहींत ? मग मानवांनीं कां प्यावें ? जनावरेंही प्राणीच, मानवही प्राणीच. कोणी म्हणतील जेवतांना तहान लागते, पण ती तहान कां लागते, याचा त्यांनीं विचार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

केला आहे काय ? जेवणच जर निसर्गविरुद्ध, म्हणजे अति तिखट आंबट, गोड असेल, तर तहान लागणारच. पण ही तहान शरीरास त्यावेळेस पाणी पाहिजे म्हणून लागत नसते, तर तिखट, आंबट पदार्थांच्या सेवनानें जिभेला बसलेला चटका घालविण्याकरितां लागत असते. म्हणून खाण्यांत जर अति तिखट अति गोड किंवा आंबट खारट वगैरे पदार्थ नसतील तर फारशी तहानच लागणार नाहीं. जेवतांना अगदींच पाणी पिऊं नये असें मात्र नाहीं, थोडेसें वाटीभर पिण्यास हरकत नाहीं. त्यायोगें तोंडास व घशास चिकटलेलें अन्न धुपून पोटांत जातें. अन्न लाळेनेंच भिजविलें पाहिजे. असें केल्यानें अन्नाची तोंडांतल्या तोंडांतच साखर बनते. पाण्यानें अन्न घशाखालीं कोंबल्यानें त्याची साखर झाल्याशिवायच तें पोटांत जातें. व पुनः तेथें साखर करण्याची क्रिया न झाल्याकारणानें खाल्लेल्या अन्नाचा व्हावा तसा उपयोग होत नाहीं. अन्न पोटांत जातांच तेथें एक तऱ्हेचा पाचक रस तयार होतो, त्यास जाठररस (Gastric juice) असें म्हणतात. अन्न खातांक्षणींच जर फाजील पाणी प्यालें तर, तो जाठररस पाणीमिश्रित होऊन पचनक्रियेस बाध करितो. लाळेनें अन्न न भिजवितां पाण्यानें घशाखालीं ढकलणें म्हणजेच सृष्टिनियम मोडणें होय. नियम मोडल्याची शिक्षा अपचन, पोट फुगणें, पोटदुखी, कपाळदुखी वगैरे रोग जडून दुसरे रोग जडणें हीच होय.

पाणी कसें प्यावें ? अन्न खातांना तें सदोदित लाळेनें भिजवावें; पाण्यानें घशांत लोटूं नये. अन्न खाल्यानंतर तें खाल्यापासून दोन अडीच तासांनीं अन्न पचून जातें, असें समजून जेवल्यावर दोन अडीच तासांनीं, ज्याप्रमाणें शरीरांतल्या रक्ताला पाण्याची जरूरी असेल त्या मानानें तहानेच्या रूपानें शरीर पाण्याकरितां हाका मारील; मग थोडें थोडें तहान शमेपर्यंत पाणी प्यावें; व दिवसभर जेव्हां जेव्हां तहान लागेल तेव्हां तेव्हां सृष्टिनियम उल्लंघू नये, तावडतोब पाणी प्यावें. प्रत्येक मनुष्यानें, ज्याच्या त्याच्या प्रकृतीमानाप्रमाणें २४ तासांत निदान ४–८ पिन्ट पर्यंत पाणी पिणेस हरकत नाहीं. मात्र हें प्रमाण हवेवर, अन्नावर, व प्रकृतीमानावर, अवलंबून असणार, हें लक्षांत असावें. इतके पाण्याची जरूरी कां ? ह्याचें कारण, मल, मूत्र, घाम, उश्वास, वगैरे रूपानें शरीरांतील ओलावा खपत असतो. तो पाण्यानेंच भरून काढला पाहिजे. घामरूपानें सुमारें १॥–२ पिन्ट पाणी २४

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तासांत बाहेर येत असतें. शरीर श्रम करण्याच्या जास्त उष्णतेनें, किंवा उन्हाळ्यांतील जास्त उष्णतेनें, गिरणींत काम करणारे लोक, घामरूपानें शरीरांतून जास्त पाणी बाहेर टाकतात. उच्छ्वासानें वाफरूपानें पाणी निघत असतेंच. साधारण प्रौढ माणूस अजमासें २४ तासांत ३ पिन्ट पाणी लघवीवाटे बाहेर टाकतो. अन्नांतील कारबान, व हवेंतील आक्सीजन यांच्या संयोगानें रसायनिक क्रिया चालून शरीरांतील भट्टी पेटती राहते. तिची उष्णता समतोल राखण्यास पाणीच पाहिजे. शरीरांतील रक्त खेळण्यास पाणीच पाहिजे. म्हणून शरीरास जरूर भासेल तेव्हां पाण्याची फारच आवश्यकता आहे. ज्याप्रमाणें झाडें वाढण्याला पाणी लागतें, तसेंच मानवांना आरोग्य राखण्यासाठीं, व वाढ होण्यासाठीं पाणी पाहिजे. मनुष्याचें आरोग्य राहण्यास जसें पाणी पाहिजे तसेंच, तें गमावलें असतां मिळविण्यासाठीं पाण्याचाच उपयोग केल्यानें मिळविलें जाईल. शरीरावरील छिद्रें पाण्यानें धुवून साफ ठेविलीं तर आरोग्य राहतें. नाहींतर जातें. जुन्या काळीं रोम शहरांत एका मुलाला देवीचें रूप देण्यासाठीं सोन्याच्या वर्खानें डोक्यापासून पायांपर्यंत मढविला होता. परंतु तो मुलगा वर्ख काढण्यापूर्वीच मेला. वर्ख चिकटण्यासाठीं लावलेल्या गोंदामुळें, चामडीचीं छिद्रें बंद झाल्यानें सृष्टीचे त्याच्या चामडीवरील व्यापार बंद पडले. हे चामडीवरील निसर्गाचे व्यापार, पाण्यानें ती चामडी घासून साफ ठेविल्यानेंच चालतात. ते व्यापार न चालू देणें निसर्गाविरुद्ध आहे. शरीरकातडी ही मूत्रोत्पादक पिण्डांना (Kidneys) मदत करणारें एक इन्द्रियच होय. पाण्याशिवाय कातडी हें काम करण्याला नालायक आहे. कारण आंतून रक्तानें व बाहेरून चामडीवरून पाणी खेळेल तरच तें इंद्रिय आपलें काम बजावील.

पाणी ही वस्तू अगदीं निरुपद्रवी आहे, जेवण्यापूर्वी अर्धा पाऊण तास चहा ऐवजीं चहा समजून पेलाभर गरम पाणी पीत जावें. याचें कारण असें कीं पोटाच्या पिशवींत अन्तर्मुख अशा हजारों सूक्ष्म गांठी (glands) असतात. त्यांतून आम्लरस, जाठररस, निघत असतो. जेवणाच्या आधीं गरम पाणी प्याल्यानें, य असंख्य गांठी धुपून साफ होतात, त्यांस कांहीं चिकटा मळ वगैरे लागला असेल तो निघून जातो, व पोट अन्नग्रहण करण्यास तयार होतें. अन्नग्रहण करण्यास पोट तयार असलें म्हणजे सेवन केल्या जाणाऱ्या अन्नाचें योग्य तऱ्हेनें पचन होतें. केव्हांही तहान लागली तर ती मोडूं नये. विशेषतः दुखणाईत माणसाची तहान

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तर केव्हांही मारूं नये. पाणी अगदीं अनपकारी वस्तु आहे; करील तर हितच करील. मात्र अन्नाबरोबर किंवा अन्नखाल्यावर लगेच केव्हांही तें पितां कामा नये.

शरीरे जर्जरीभूते व्याधिग्रस्ते कलेवरे ।
औषधं जाह्नवीतोयं वैद्यो नारायणो हरिः ॥

ह्या पाण्याची योग्यता किती आहे पहा ! व्याधिग्रस्तास पाणी म्हणजे औषधच होय. पाणी पवित्र असलें पाहिजे, शुद्ध पाहिजे, (तें गंगोदकच पाहिजे असें नाहीं. ईश्वर नारायण, ज्याची उत्पत्ति पाण्यापासून) तो वैद्य व पाणी हें गंगोदक औषध अशी भावना केली म्हणजे कितीही व्याधिग्रस्त रोगी असला तरी तो दगावणारच नाहीं. आतां आयुमर्यादाही सगळ्यांनांच आहे. आयुष्याची दोरी तुटण्याची वेळ आली असेल म्ह. नाड्यानां प्राण ग्रहण करण्याचें अवसान नसेल तरच ती तुटेल, एरव्हीं निसर्ग नियमानुसार वागत असलें तर अकालीं तुटणार नाहीं. पाण्याचाच औषधाचे ठिकाणीं उपयोग करावा. उगाच डाक्तराकडे पैसे व वेळ खर्चण्यापेक्षां ह्या पाण्याचा उपायच उत्तम होय. तो कसा करावा तें पुढें दिलें आहे. मात्र शस्त्रक्रियेसाठीं डाक्तरच पाहिजे. परंतु पाण्याचा उपयोग योग्य प्रकारें करीत असल्यास शस्त्रक्रिया करण्याचा प्रसंग येण्याइतकी स्थितीच प्राप्त होणार नाहीं. म्हणून पाणी या ईश्वरीतत्त्वाचा सदुपयोग कसा करावा ह्याचें ज्ञान आपणास करून घेतलें पाहिजे.

तेजः

व्यावहारिक भाषेंत सांगावयाचें म्हणजे तेज म्हणजे प्रकाश होय. प्रकाश म्हणजे नुसता संधिप्रकाश नव्हे, तर सूर्यापासून जो प्रकाश निघतो, उजेडच उजेड पडतो, तो होय. ह्या प्रकाशाची आवश्यकता किती आहे, हें जर विचारपूर्वक पाहिलें तर आढळून येईल कीं ह्या सृष्टीचें अस्तित्व प्रकाशामुळेंच होय. इतकी ह्या प्रकाशाची योग्यता आहे. जर हा सूर्य नसता तर ही सृष्टि जिवंत असणें शक्यच झालें नसतें. म्हणून सृष्टिनिर्मित्या विधात्याची योजना किती दक्षतेची असली पाहिजे, त्यानें निर्मिलेल्या सृष्टीचें अस्तित्व व पोषण चालण्यासाठीं हा प्रकाश उत्पन्न केला.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनुष्य श्वासोच्छ्वास करितात म्हणजे हवा आंत तोंडांत घेतात व ती घेतल्यानंतर तेथें थोडा वेळ राहून बाहेर टाकतात. हवा आंत घेणें ह्यास श्वास म्हणतात व बाहेर टाकणें ह्यास उच्छ्वास म्हणतात. हवा घेणें, व बाहेर टाकणें ह्यांस श्वासोच्छ्वास म्हणतात. सूर्यकिरणांचा हवेवर परिणाम होऊन तींत प्राण येतो. व तो प्राण आपण श्वासोच्छ्वासाच्या क्रियेनें शरीरांत घेत असतों. आपल्या भोंवतालच्या हवेंत सूर्यकिरण संचारल्यानें त्या हवेंतून प्राण शोषून घेण्यास सोपें जातें. ही प्राणरूपी शक्ति सर्व ठिकाणीं ओतप्रोत भरलेली आहे. ही सर्वव्यापी प्राणशक्ति निरंतर शोषली जाऊन विजेप्रमाणें केंद्रस्थानापासून चहूंकडे फेंकिली जाते. सूर्य हा प्राणाचें शाश्वत भांडार होय. सूर्य किरणांचा योग्य उपयोग केल्यानें शरीरांत प्राणसंचय उत्तम प्रकारचा करितां येतो. राहत्या घरांत सूर्याचे किरण पडतील, अशी स्थिति असल्यानें रोग व निर्बलता जाण्यास साधन होतें; वृत्ति आनंदी बनते, सूर्याचें सकाळ संध्याकाळचें कोंवळें ऊन खाणें फार हिताचें आहे. तेव्हां छत्रीचा उपयोग करूं नये. सकाळच्या कोंवळ्या उन्हांत जर प्राणायामविधि केला तर फारच हितावह होतो. शरीर प्राण घेऊन तेजदार बनतें; मेंदू तरतरीत होतो; व सर्व दिवसभर वृत्ति उल्लसित राहते; आणि सहजीं आरोग्य प्राप्त होतें.

श्वासानें वायु आंत घेतांना छाती फुगूं लागते. पूर्ण श्वास घेतल्यावर कांहीं वेळ तसाच दम छाटल्यानें छातीही भरलेली राहते. वायु बाहेर टाकतांना छातीची फूग कमी होते. असा पूर्ण श्वासोच्छ्वास केल्यानें शरीरास हवेच्या द्वारें भरपूर प्राण मिळतो. हवेनें शरीरांतील दूषित रक्त शुद्ध होतें. सार्सापरिला घेण्याची जरूरी रहात नाहीं. हवेनें दूषित रक्त शुद्ध होतें, तें असें:—श्वासानें घेतलेली हवा आंत गेल्याबरोबर फुप्फुसांत शिरते व तेथें जमलेल्या अशुद्ध रक्ताशीं मिसळते. हवेंतील ऑक्सिजन हा प्राणवायु होय. तो त्या अशुद्ध रक्तांतील अशुद्धपणा निराळा करून उश्वासानें बाहेर काढून टाकतो व त्यामुळें फुप्फुसांतील अशुद्ध रक्त शुद्ध होऊन, शरीरपोषणास व वृद्धीस उपयोगी पडतो. पूर्ण श्वासानें फुप्फुसांनीं ऑक्सिजन शोषून घेणें, यावरच आपला जीवनक्रम चालतो. श्वासोच्छ्वासाची क्रिया रात्रंदिवस चालू असते. झोंपेंत सुद्धां चालू असते. हृदयामध्यें काळें अशुद्ध रक्त येतें, त्याला बाहेरील शुद्ध हवेंतील ऑक्सिजनची संगती मिळाल्यानें तें अशुद्ध रक्त शुद्ध होतें, त्यांतील काळसरपणा जाऊन तें लाल होतें. म्हणजे त्यांतील कॅरबॉनिक ॲसिड

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वायु $C_0$२ (Carbonic Acid Gas) निघून ऑक्सिजन मिश्रित होऊन तें रक्त सर्व शरीरभर पसरतें. सर्व शरीराला रक्ताचा नवेपणा प्राप्त झाल्यामुळें त्या रक्ताची ताजी उष्णता व ताजा प्राण, शरीराला मिळत असतो. शुद्ध पदार्थ ठेवून अशुद्ध मोकळा करणें, व बाहेर टाकून देणें, हें रक्ताचें काम आहे. रक्तामध्यें ऑक्सिजन शोषून घेण्याची शक्ति आहे. फुप्फुसांनीं शोषून घेतलेला वायु रक्ताबरोबर सर्व शरीरभर पसरतो. आपल्या सभोंवतीं जी हवा आहे, व जी आपण श्वासानें शरीर-रक्षणार्थ नाकानें आंत घेतों, ती मुख्यत्वें दोन प्रकारच्या वायूंची बनलेली आहे. एक नायट्रोजन व दुसरा ऑक्सिजन. आपण उच्छ्वासाबरोबर जो वायु बाहेर टाकतों, तो कॅरबॉनिक ॲसिड वायु होय; हा विषारी असतो. या वायूंत माणसास जगणें शक्य नाहीं, याला ऐतिहासिक उदाहरण कलकत्त्याचा ब्लॉक होल होय. पाश्चात्य तज्ज्ञांनीं असा अजमास केला आहे कीं, दर तासास सुमारें आठ ग्यालन वायु, प्रत्येक प्रौढ मनुष्य उच्छ्वासानें बाहेर टाकीत असतो. जगांतील असंख्यात प्राण्यांकडे लक्ष पोंचविलें तर, इतका विषवायु जर प्रत्येक प्राणी दर तासास ओकतो तर, सर्व प्राण्यांच्या ओकलेल्या विषाची बेरीज केवढी होईल ? आपण जगूं तरी कसें ? व अशा विषांत जगणें शक्य तरी झालें असतें का ? असे प्रश्न उद्भवतात; त्यांचें उत्तर हेंच कीं, ईश्वराला त्यानें केलेल्या सृष्टिला तारावयाचें आहे; मारावयाचें नाहीं. त्यानें यासाठीं सूर्यप्रकाश व वनस्पती उत्पन्न केल्या. प्राणी कॅरबॉनिक ॲसिड वायु उत्पन्न करितात. पण तो वायु भक्षण करण्यासाठीं त्यानें झाडें झुडपें निर्मिलीं आहेत. मनुष्यें जें ओकंतात व विष म्हणून टाकतात तें झाडें झुडपें यांचें खाद्य होतें. कॅरबॉनिक ॲसिड गॅसचे (वायुचें) पृथक्करण करण्याची शक्ति ईश्वरानें झाडांमध्यें ठेविली, पण ती सूर्यप्रकाशाच्या संयोगानें ठेविली. ही पृथक्करण करण्याची शक्ति झाडांमध्यें असल्यानें झाडें कॅर्बन ठेवून ऑक्सिजन सूर्यप्रकाशाच्या क्रियेनें परत वातावरणाला देतात. व तो सहजीं इतर प्राण्यांना उपयोगीं पडतो. दिवसा वनस्पति आपल्या पानांच्या सूक्ष्म छिद्रांतून कॅर्बन घेतात व ऑक्सिजन परत हवेला देतात. ही पृथक्करण करण्याची क्रिया सूर्यप्रकाशामुळेंच चालते. याप्रमाणें मनुष्यांनीं उत्पन्न केलेल्या विषयाचें झाडांना अन्न बनवून परत मनुष्यांना लागणारा ऑक्सिजन, प्राणवायु, पुन्हां तयारच. हा सर्व तेजाचा महिमा. केवढी इश्वराची योजना ! केवढें चातुर्य !

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

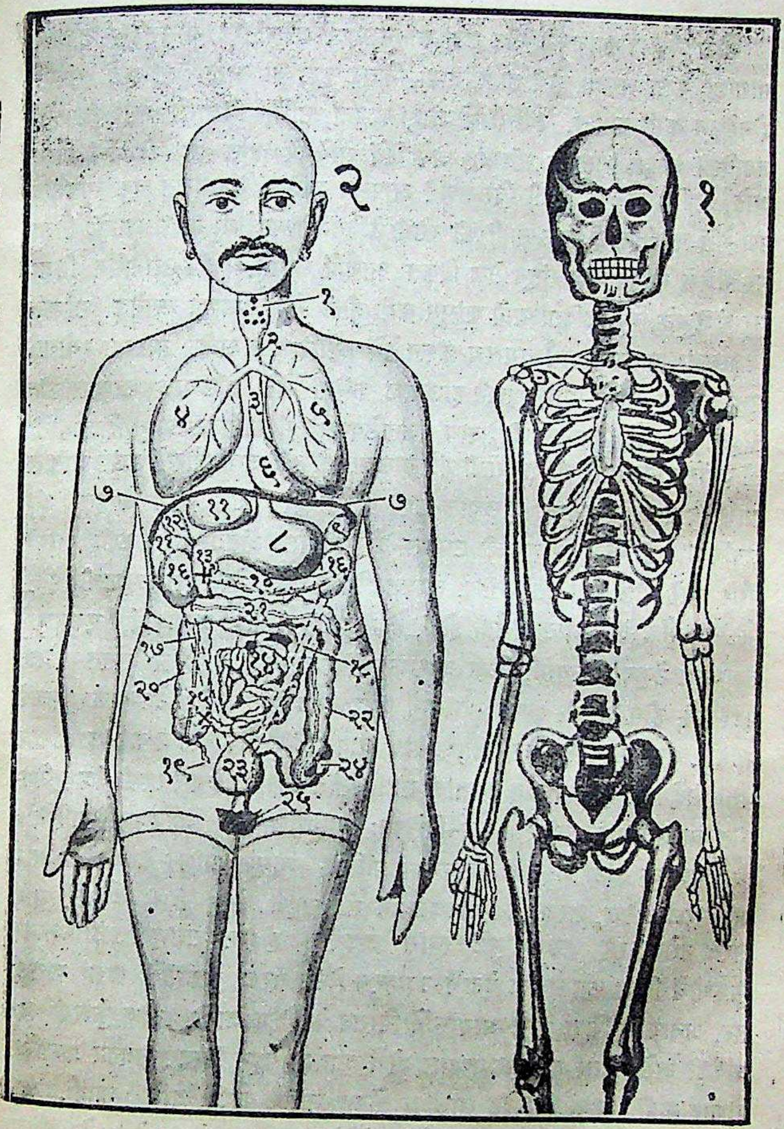
वायु.

पृथ्वी, आप, तेज, वायु आणि आकाश, हीं पंचतत्वें ईश्वरानें उत्पन्न केलीं, त्यांपैकीं वायु हें चवथें होय. पृथ्वी, आप, तेज, हीं दिसणारीं तत्त्वें होत. वायु, आकाश, हीं भासणारीं तत्त्वें होत. पृथ्वीपासून सर्व प्राण्यांची उत्पत्ति असून आप, तेज, वायु, आणि आकाश, हीं तत्त्वें प्राण्यांच्या रक्षणासाठीं निर्मिलीं. पृथ्वीला एक वेळ आकार आहे म्हटलें तरी चालेल; आप, तेज, वायु आणि आकाश यांना आकार नसून आप तेज हीं दिसणारीं, व वायु आणि आकाश हीं भासणारीं तत्त्वें होत. पाण्याला जसा आकार नाहीं, तसाच वायूलाही आकार नाहीं. ज्या आकाराच्या भांड्यांत पाणी ठेवावें, त्या आकाराचें तें बनतें. तीच स्थिति वायूची; प्रत्येक पुढील तत्त्व एकापेक्षां एक विरळ विरळ आहे. पृथ्वीपेक्षां पाणी विरळ, पाण्यापेक्षां तेज विरळ, तेजापेक्षां वायू विरळ, व वायूपेक्षां आकाश विरळ. हीं तत्वें म्हणजे ईश्वराची अमोलिक देणगी होय; मात्र तीं योग्य रीतीनें वापरलीं पाहिजेत. वायु हा प्राणिमात्राचा प्रत्यक्ष प्राणच होय. मनुष्य किंवा प्राणी एकवेळ अन्नपाण्यावांचून जगेल. पण वायूवांचून एक घटकाभरही जगणें शक्य नाहीं; अन्नाशिवाय नुसत्या हवेवर महिना महिना मनुष्यें जगल्याचीं उदाहरणें आहेत; ज्या ठिकाणची हवा यंत्रानें काढून घेतली आहे, तेथें प्राण्यास ठेविला तर, एक मिनिटांत त्याचा निकाल उडेल; जो वायूचा दाब ह्या शरिरावर आहे, तो निघाल्यानें एकदम सर्व शरीर फाटून जाऊन रक्त वाहूं लागेल, व तावडतोब प्राण निघून जाईल. मनुष्याला जसें दररोज अन्न खाण्याची जरूरी आहे, त्याहून जास्त जरूरी शुद्ध हवेची आहे. ह्या शुद्ध हवेचा यथायोग्य यथाशास्त्र उपयोग करून घेणें हेंच आपणास शिकलें पाहिजे.

आकाश म्ह. सर्व वस्तूंना साठवून ठेवण्याकरितां रीघ होय. या तत्त्वासंबंधें लिहिणें म्हणजे, अदृश्य वस्तूसंबंधें मनांत ठसा उमटविणें होय; व तें तसें समजावून देण्यास मजला सामर्थ्यही नाहीं. शिवाय असल्या गहन विचारांच्या फंदांत न पडणें बरें, असो; आतां आपण मानवी शरीर या मुख्य विषयाकडे वळूं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फोटो नं० १ ह्याजकडे नीट लक्ष लावून पहा. शरीरांतील मांससहित हाडांचा सांगाडा कसा असतो तो ! हा सांगाडा निव्वळ हाडांचा आहे. तीं हाडें संख्येनें दोनशेंहून कमी नाहींत. त्यांची योजना, कल्पना, सांधे, बिजागरें कशीं कुशलतेनें जडविलीं आहेत ? प्रत्येक सांध्यांत जेथें जेथें मागेंपुढें हालचाल होण्याची जागा आहे, तेथील जुळणी किती विलक्षण ! आपल्या कृत्रिम बिजागरांत चूक आढळेल; पण येथें काडीइतकी चूक नाहीं कीं खोडी ठेवितां येण्याजोगी नाहीं. आपलें बिजागर गंजेल म्हणून बाजारांतून तेल विकत आणावें लागतें. हें ईश्वरनिर्मित बिजागर गंजू नये, व वळवितां यावें घांसून कमी होऊं नये, म्हणून प्रत्येक सांध्यांत बिजागरांत पातळ पदार्थ तयारच करून तेथें योजिलेला आहे. त्याच्या योगानें मनुष्यास अनायासें पाहिजे तशी हालचाल करितां येते. हालचाल करण्यासाठींच तीं आहेत. यंत्रें हीं हालचालीशिवाय गंजत ठेवण्यापेक्षां कामाला लावून झिजल्यानेंच तीं ज्यास्त टिकतात. हीं शरिराचीं यंत्रें हालचालीनें न झिजतां जोरानें वाढत जातात ह्या चित्रावरून मनुष्याला हालचाल कशी करितां येते, सांधे कोठें आहेत, अंग लववितां कसें येईल, मनुष्याची उपजत, ईश्वरनिर्मित अंतःस्थिति कशी असते, वगैरे वगैरे गोष्टी ध्यानांत येतील. उपजत स्थिति एका रेषेंत सरळपणाची होय. पाठीला पोंक येणें, मान वांकडी होणें, हें मनुष्याच्या ऐष–आरामानें, एकसारखें तक्याला टेंकून बसल्यानें, किंवा आरामखुर्चीवर बसून व गादीवर सतत लोळत पडल्यानें, होत असतें; ह्मणून माणसानें एका सरळ रेषेंत शरीर ठेवण्याला शिकलें पाहिजे. पाठीला पोंक न आणतां, हाताचीं बावखोडें न वांकवितां व कमरेला वांक न घेतां, सदोदित चालतांना व बसतांना या स्थितींत असावें. हें शरीररूपी यंत्र सुस्थितींत चालण्यास त्यास अन्नांतील–विशेषतः वायूंतील–प्राण घ्यावयास पाहिजे व त्या प्राणाचा सांठा शरीरांत करावयास पाहिजे; म्हणून प्राण खेळण्याचा मार्ग जर सरळ असेल, तरच बिन अडथळ्यानें तो सहज आंत शिरूं शकेल. मार्ग सरळ नसेल, तर अडचणींमुळें त्यांस अडथळा होईल. समजुतीसाठीं आपण फुंकणीचें किंवा कमळाच्या देंटाचें उदाहरण घेऊं. सरळ फुंकणीनें वारा घातला तर, अनायासें किंवा अल्प आयासानें विस्तव पेटविला जातो. तीच फुंकणी जर वांकडी असेल, तर वारा लागण्यास बरेच आयास पडून विस्तव लवकर प्रज्वलित होणार नाहीं. कमळाचा देंट खालींवर तोडून मधील काडी (दांडा) घ्यावी. नंतर पाण्यांत घालून तोंडानें पाणी वर ओढून घेतलें तर पाणी तोंडांत येतें. देंट वांकडा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करून खेंचलें तर येत नाहीं. तीच स्थिति वांकडे शरीराची आहे. शरीराच्या वांकडेपणानें, प्राण शरीरांत पाहिजे तसा हवेंतून शोषला जात नाहीं. म्हणून, शरीर सरळ रेषेंत ठेवितां आलें पाहिजे. सदोदित बसतांना, निजतांना, लिहितांना, चालतांना, वाचतांना, शरीरयष्टि सरळरेषेंत राखतां येण्याची संवय ठेविली पाहिजे. लक्ष लावून लोकांकडे पहा, ते कसे चालतात व उशी घेऊन निजतात तें! कोणी पुढेंच वांकतो, कोणी वाबखोडाचा खोरा करितो, कोणी कमरेला वांक देऊन चालतो, हे सर्व संवईचेच परिणाम होत. बेढब आकारानें कमी प्राणसंचय होतो. नुसतें बसतांना किंवा संध्यापूजा करितांना कसें बसावें, हें श्रीकृष्णानीं अर्जुनाला सांगितलें आहे:—फोटो नं. १० पहा "समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः" (गीता अध्याय ६ श्लोक १३) शरीर, डोकें, मान, हीं एका सरळ रेषेंत अचल होतील असेंच बसलें पाहिजे. शरीर समांतर काठीप्रमाणें ठेविल्यानें त्यांत प्राण-संचय करण्यास सोपें जातें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वामी विवेकानन्द अमेरिकनांना उपदेश करितात कीं, " प्राणापासून सर्व शक्ति उत्पन्न झाल्या आहेत. ज्याला प्राणाचें ज्ञान झालें, त्याला ब्रह्मांडांतील सर्व शक्तींचें ज्ञान झालें म्हणून समजावें. मग त्या शक्ति शारीरिक असोत कीं मानसिक असोत ज्यानें प्राणावर अंमल बसविला, त्यानें आपल्या स्वतःच्या मनावर आणि अस्तित्वांत असलेल्या इतर मनांवरही अंमल बसविला म्हणून समजावें; आणि ज्यानें प्राणावर अंमल बसविला, त्यानें आपल्या शरीरावर आणि अस्तित्वांत असणाऱ्या सर्व देहावर अंमल बसविला; कारण प्राण हेंच शक्तिचें मुख्य स्वरूप आहे.

तुमचें शरीर जर एकाद्या विकारानें ग्रस्त झालेलें असेल, तर तोच विकार दुसऱ्याच्या देहामध्यें उत्पन्न करण्याचा त्यास धर्म येईल. तुम्हीं जर धट्टेकट्टे व निरोगी असाल, तर तुमच्याजवळ असणारे सुद्धां धट्टेकट्टे व निरोगी होऊं शकतील. तसेंच तुम्ही जर आजारी व अशक्त असाल तर तुमच्या सभोंवतीं असणारेही तसेच होतील. तुमची आरोग्याची लहरच जणूं काय तुम्हीं दुसऱ्याच्या शरीरांत घातल्यासारखें होईल. एक मनुष्य दुसऱ्या मनुष्यास निरोगी करण्याचा प्रयत्न करील, तर त्याचें पहिलें काम हें कीं, त्यानें फक्त आपलें आरोग्य त्याच्या नजरेस पाडावें व तें आपण कसें मिळविलें, हें त्याचे कानी पाडावें.

कधीं कधीं शरीरामध्यें प्राणाचा पुरवठा कमी किंवा अधिक होतो, आणि समतोलपणा बिघडतो. हा प्राणाचा समतोलपणा ढळला कीं, आपण ज्यास रोग म्हणतों तो उद्भवतो. त्या ठिकाणचा अधिक झालेला प्राण कमी केला, किंवा कमी असेल तेथें नवा सामील केला म्हणजे रोग बरा होतो. शरीरांतील कोणत्या भागावर प्राण प्रमाणाबाहेर ज्यास्त किंवा कमी झाला आहे, हें जाणण्याची शक्ति मिळविली पाहिजे व ती प्राणायामानें प्राप्त होण्यास कांहींच हरकत नाहीं. "

फोटो नंबर २ सप्तपथ, व त्यांत दाखविलेल्या आकृतींचे स्पष्टीकरणासाठीं डोक्यापासून पायांपर्यंत नीट लक्ष लावून पहा. हा फोटो अस्थिचर्मसहित मांसल मानवी सांगाडा आहे " सर्वेषु गात्रेषु शिरःप्रधानं "—सर्व गात्रांमध्यें शिर मुख्य त्यांत मेंदू, दोन डोळे, दोन कान, दोन नाकपुड्या, तोंड वगैरे मुंडक्याचा भाग अंतर्भूत होतो. यांत सप्तपथ म्हणजे सात द्वारें आहेत, ती अशीं:—नाकाचीं दोन कानाचीं दोन, तोंडाचें एक, अन्ननलिका व श्वासनलिका; हीं द्वारें ज्या नलिकेंत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बसविलीं आहेत, तीस इंग्रजींत Pharynx फॅरिंक्स (सप्तपथ) म्हणतात. आपण श्वास घेऊन, घुब्ब बसून, गाल फुगवून, नाक व तोंड बंद करून, बसलें तर, हीं भासमान होतात; म्हणजे वारा ह्या सातही द्वारांतून बाहेर पडण्यासाठीं धडपड करीत असतो, कानांत घणघण आवाज होतो, व तो एक प्रकारचा मधुर रम्य असतो. योगी ह्या आवाजास लुब्ध होऊन आपलें आसन स्थिर करण्यासाठीं ह्याचा अवलंब करितांत. (यासंबंधानें सविस्तर माहिती पुढें यावयाचीच आहे.)

फोटो नं. २ (पान ८१) चा खुलासा.

१ सप्तपथ २ श्वासनलिका दर्शनी बाजूला ३ मागल्या बाजूला अन्ननलिका. ४ व ५ फुंप्फुसें. ४ उजवें फुप्फुस. ५ डावें फुप्फुस. ६ पोटाच्या वरच्या बाजूस हृदय-रक्ताशय. ७ अंकरा आंकड्या पासून, नऊ आंकड्या पर्यंत फुप्फुसांना नजीक पण हृदयाला स्पर्श करणारी डायफ्रामची कमान, ही कमान, हेंच श्वासोश्वासाचें मुख्य साधन होय. श्वासोश्वासाची क्रिया यामुळेंच. ८ पोट म्ह० जठर Stomach. व्यवहारांत छातिपासून कमरेपर्यंत सर्वच भागाला पोट समजलें जातें. परंतु त्यांतील भेद (अ) Stomach. जठर–Pear-shaped bag बदकाच्या आकाराची पिशवी. (ब) Belly म्ह० The part of the body from breast to thigh (क) Abdomen म्ह० the lower part of the belly. ९ spleen, स्प्लीन, प्लीहा, पानथरी, कौल्ह. १० वक्रगंड Pancreas. यापासून एक प्रकारचा रस ज्यास Pancreatic Juice पॅनक्रियाटिक ज्युस म्हणतात, तो पोटांत अन्नाला मिळण्याकरितां स्रवत असतो. (११, ११) Lobes of the liver यकृताचे पुढील भाग ११, १२, ११ यकृत Liver. १२ यकृतांतील पित्ताची पिशवी gall bladder. या पित्ताशयापासून अन्नाला मिळणारा दुसरा रस स्रवत असतो. १३ ही + खूण जठर व लहान आंतडी यांमधील Valve पडदा gate keeper, आंकुचन क्रिया. १४ लहान आंतडी Small intestines १५ ही × खूण लहान आंतडी व नळ यांमधील पडदा किंवा आकुंचन शक्ति. १६ व १६ kidneys, किडनीज. कमरेच्या हाडांच्यावर पाठीच्या बाजूला आंतड्यांच्या मागें असणाऱ्या जघन भागांत आंब्याच्या कोईसारखे किंवा घेवड्याच्या शेंगेसारखे दोन बाजूस दोन मूत्रपिण्ड आहेत. हे पिण्डदर्शनीं दिसणारे नव्हत. मागल्या बाजूला आहेत, १७ व १८ मूत्रवाहक नळ्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Ducts. ह्या, आंकडा १६-१६ पासून निघून आंकडा २३ येथें मूत्राशयाला मिळतात. caecum (branch of an intestine with one end closed,) आंतड्यांचें लोंबतें टोंक. २०, २१, २२, मोठीं आंतडीं, (colon) नळ, २० Ascending चढता नळ. २१ Transverse colon आडवा नळ. २२ Descending colon उतरता नळ. २३ मूत्राशय Bladder. २४ वळण Turnnig curve of the colon before it terminates in the rectum (मलाशय). २५ Anus एनल, गुदद्वार.

डोकें किंवा मुंडकें.

शरीराच्या वरच्या भागास मुंडकें म्हणतात त्यांत १ नाक, २ डोळे, २ कान, तोंड, जीभ, दांत व जिभेखालीं व कानाच्या मागल्या बाजूला आलेले लाळपिण्ड इत्यादि इंद्रियें आहेत.

नाक—ह्यांस घ्राणेंद्रिय म्हणतात. तोंडांतून, तसेंच नाकाच्या दोन्हीं पुड्यांतून हवा आंत खेंचली जाते. तोंडांतून गेलेली हवा, तोंड हें घ्राणेंद्रिय नसल्यानें गंधरहित भासतें. नाकानें गेलेली हवा सुगंधि, दुर्गंधि किंवा निर्गंधि जशी असेल तशी ताबडतोब ओळखते. तोंड हें घ्राणेंद्रिय नसल्यानें कोणत्याही प्रकारची हवा असली, तरी त्या हवेचा गंध समजत नाहीं. नाकापेक्षां तोंडांतून गेलेल्या हवेला फुफ्फुसें जवळ असल्यानें, तोंडानें घेतलेल्या हवेंतील मल कृमि वगैरे फुफ्फुसांत जाण्याचा जास्त संभव असतो. नाकांतून घेतलेली हवा, नाकांत केस असल्यानें किंवा फुफ्फुसांना तोंडांतील हवेपेक्षां दूर असल्यानें, त्या हवेंतील धूळ, कृमि वगैरे नाकांतील केसांना किंवा नाकांतील कफयुक्त भागाला चिकटून शुद्ध हवा तेवढीच फुफ्फुसांत जाते. म्हणजे नाकांतून घेतलेली हवा तोंडांतून घेतलेल्या हवेपेक्षां शुद्ध होत असते. लांबीच्या पल्ल्यामुळें तोंडांतील हवेपेक्षां नाकांतील हवा ज्यास्त तापली जाते व गरम अशा स्थितींत फुफ्फुसांत घुसते. नाक हें घ्राणेंद्रिय असल्यानें व त्यामुळें दुर्गंधियुक्त हवा कोणती हें समजत असल्यानें ती टाळतां येते. नाक हेंच खरें श्वासोच्छ्वासाचें इंद्रिय होय. सर्व शरीर इंद्रियांचें नाकेंच म्हटलें असतां चालेल. कचरा धूळ जें काय हवेंतून येतें, त्याची छाननी करणारें हें एक यंत्रच होय. जेव्हां तोंडानें श्वासोच्छ्वास होतो, तेव्हां हवा फुफ्फुसानां पोंचेपर्यंत मध्यें धूळ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कचरा व हवेंतून येणारे रोगजन्तु घालविण्याला कांहींच साधन नसतें. हवा जशी तोंडांत घुसते तशीच ती सरळ फुफ्फुसानां मिळते. त्यामुळें हवेंतील धूळ, दूषित जन्तु, यांना कोणताच अडथळा न होतां ती फुफ्फुसानां गांठतात. त्यामुळें रोगट गार हवा लागून श्वासोच्छ्वासाची इंद्रियें बिघडतात, व सुजतातही. तोंडानें श्वासोच्छ्वास करणाऱ्या माणसांस झोंपेंतून उठतांना घसा सांकरल्या सारखा वाटून त्याचें तोंड व ओंठ अगदीं सुके पडतात.

नाकानें हवा घेतल्यानें घ्राणेंद्रियाची वृद्धि होऊन तें तीक्ष्ण होतें. तोंडानें हवा घेतल्यानें, नाकाकडील हवा घेणें कमी होतें. त्यामुळें नाकांत घाण कचरा जमून तें इंद्रिय म्ह. घ्राणेंद्रिय मंद होतें, चोंदून जातें. जसें रस्त्यावर जेथें हात फिरत नाहीं तेथील सफाई न झाल्यानें, कचरा जमून जंगल होतें, त्याप्रमाणें. यावरून नाकानें वारा घेत असल्यानें, तें नाकाचें इंद्रिय म्ह. घ्राणेंद्रिय साफसुफ होत जाऊन तीक्ष्ण होतें. नाकाचा मेंदूशीं संबंध असल्यानें, मेंदूवर हवेचा परिणाम चांगला होतो. माणूस तरतरीत राहतो. म्हणून तोंडानें वारा न घेतां नाकानेंच घेण्याची आवश्यकता आहे. निजतांनां नाक उघडें ठेऊन तोंड दाबून निजण्याची संवय करावी. निदान रोगाची सांथ आली असतां अवश्य तोंड फडक्यानें दाबून निजत जावें. म्ह. रोगाची बाधा विशेष होणार नाहीं.

वरील कारणावरून ध्यानांत येईल कीं, खरा श्वासोच्छ्वास नाकानेंच करावयाचा असतो. परंतु शहरीराहणीनें, ही गोष्ट ध्यानांत न येतां, कामाच्या लगबगीनें पुष्कळ लोक चालतानां तोंड उघडें ठेवून चालतात, व नाकातोंडानें दोन्हीकडून श्वासोच्छ्वास करितात. कारण संवय नसल्यानें, तोंड बंद करून लगबगीनें, दम छाटत नसल्यानें, जलदीं चालतां येणें शक्य नाहीं. ह्या शहरीं राहणीच्या वाईट संवयीनें, नाकानें श्वासोच्छ्वास करण्याचें टाकून तोंडा, नाकानें, श्वासोच्छ्वास करण्यानेंच पुष्कळ रोगानां मनुष्यें बळी पडतात. सुधारलेल्या माणसांच्या ह्या वाईट संवयी मुलानां जडतात. कारण ज्या वडील माणसांपासून पुढील माणसें वळण घ्यावयाचीं, तीं वडील माणसें स्वतः तशींच वागून ह्या वाईट संवयांपासून पुढीलानां सोडविण्याकडे मुळींच लक्ष देत नाहींत. त्यामुळें प्राणशक्तीची हानी होते. प्राणशक्तीच्या हानीनें अशक्तता व दुर्बळता वाढते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुंबईस बॅंगबेवर युरोपीअन, व युरेशीअन, स्त्रीपुरुष व कांहीं नेटिव्ह, घोड्यावर बसून घोडे दवडतानां आढळतात. तसेंच कांहीं उमेदवार व्यायामाच्या मिषानें, मारे हातवारे करून, तोंड उघडें ठेऊन धांवत असतात. त्यांकडे तुम्हीं लक्ष लावून पहा. घोडा भरधावांत आणल्यावर, घोडा तोंडानें श्वास सोडण्यास सुरवात करून फों फों तोंडानें करूं लागतो. कारण त्याला दम छाटत नाहीं. व घोड्यावर बसणाराचीही तोंड दावून धरण्याची संवय नसल्यानें तीच गत होते. अंगांत ताकत आहेपर्यंत कांहीं वाटत नाहीं. परंतु त्यामुळें फुप्फुसें टणक न बनतां ढीलीं होतात. कारण वायू भसाभस जात येत राहिल्यानें स्पंजासारखीं जीं फुप्फुसें त्यांचीं छिद्रें मोठालीं होण्यास सुरवात होते. त्यामुळें मजबूत न राहतां ढिलीं नाताकत बनतात. ह्यावरून लक्षांत येईल कीं, शर्यतीमध्यें बक्षीसाच्या लालचीनें धावणें हिताचें नाहीं. कित्येक घोडे उरी फुटतात म्हणतात, म्ह. फुप्फुसांची छिद्रें फाटतात व ते मरतातही. आंजलें जि. रत्नागिरी येथील साठे या नांवाच्या शरीरानें मजबूत व धिप्पाड ग्रॅजुएटानें रेसमध्यें धांवून रेस जिंकली, परंतु पुढें तो इसम लवकरच मृत्युमुखीं पडला. ही गोष्ट लक्षांत घेऊन शर्यतींत काम करणाऱ्यांनीं तोंड दावून धावण्याची संवय करून प्रथम दम छाटण्यास शिकावें. म्ह. ते दमणार नाहींत व वाईट परिणाम होणार नाहींत.

मोठमोठीं प्रौढ माणसें झोपेंत तोंड उघडें ठेऊन निजतात. उघड्या तोंडाच्या संवईनें तीं निजल्यावर सपाटून घोरत असतात. तोंड दावून निजण्याच्या संवईनें घोरणें कमी प्रमाणावर येतें असा अनुभव आहे. जितक्या जोरानें घोरणें तितक्या जोरानें दीर्घ श्वासोच्छ्वास—लंबे—श्वासोच्छ्वास होतात. ह्यामुळें स्पर्शजन्य रोग उद्भवतात. तोंडानें श्वासोश्वास घेण्यानें रोगबीजें ते आपल्या शरीरांत जास्त जोरानें पेरीत असतात. देवी, कालरा, प्लेग सारखे स्पर्शजन्य रोग, ह्या तोंडाच्या श्वासाच्या शहरीसंवईनें, थोडक्या जागेंत राहणीनें, जास्त फैलावतात. श्वासाच्या जोराबरोबर तसाच उच्छ्वास जोराचा होतो. त्या उच्छ्वासांबरोबर, कृमी, रोगजन्तु फुप्फुसांत शिरतात. व रक्ताशीं मिसळून रोगोत्पत्ति होते. करितां बसतां, उठतां हिंडतां, फिरतां, निजतानां तोंड दावून शक्य तितकें नाकानें श्वासोच्छ्वास करण्याची संवय ठेवणें हिताचें आहे.

बहुतेक जनावरें नाकानेंच श्वासोच्छ्वास करणारीं असतात. त्यामुळें त्यानां रोगाची बाधा मनुष्यांइतकी फारशी होत नाहीं. गुरांमध्यें घोरणारा बैल आढ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ळला तर तो अपशकुनी समजला जातो. ज्याचेपासून नांगराचें काम घ्यावयाचें व जो तोंडानें श्वासोच्छ्वास करणारा तो ताकदीनें कमीच असणार. हेंच ह्या अपशकुनाचें कारण असावें. कारण गाय घोरणारी असली तर तिला अपशकुनी समजत नाहींत.

नाकांतून हवा घेण्यानें मेंदूवरही चांगला परिणाम होतो. ह्यास व्यावहारिक उदाहरण. माणसांना जेव्हां फिट-घुरें येऊन बेशुद्ध पडतात, तेव्हां पळसाच्या फुलाचें, सावलींत वाळवून तयार केलेलें तबकील, कागदाच्या सुरळीतून जर नाकांत फुंकलें तर मेंदूतील रोग-बेडका-बाहेर पडून फिट जाते. पुन्हां येत नाहीं, फिटचा जोर कमी करण्यासाठीं बेशुद्धिच्या वेळीं कोणी कोणी कांदा कापून हुंगण्यास देतात. क्वचित् प्रसंगीं तोंडानें श्वास घेणारा माणूस खुळा बनतो. लहान मुलें तोंडानें हवा घेत असल्यास तोंडावर फडका बांधावा. तीं तोंडानें हवा घेऊं लागलीं कीं, तोंड उघडतात, व जीभ बाहेर काढतात. जीभ काढण्याची, व तोंड उघडण्याची मुलांची प्रवृत्ति होण्याचें कारण असें कीं, सप्तपथाशीं (नाकाच्या द्वाराच्या मुळाशीं) एक प्रकारचे मांस-पिण्ड (Glands) उत्पन्न होत असतात, त्यामुळें नाकानें श्वास घेण्यास अड-थळा होऊं लागतो; व तोंडानें घेण्याची पंचाईत न पडल्यानें साहाजिक तीं तोंडानेंच घेऊं लागतात. अशी संवय झाल्यानें ते पिण्ड वाढतात. परंतु तोंड बांधून नाकानें हवा घेण्यास लावल्यानें त्या पिण्डांची वृद्धि होणार नाहीं. व मुलें वेडगळ बनणार नाहींत. तोंडावर फडका बांधल्यानें त्या पिंडांची वाढ न होतां ते नाहींसे होतात. नाकांतून श्वासोच्छ्वास केल्यानें स्पर्शजन्य रोगाची विशेष भीति नसते ह्यास उदाहरण उत्तर-हिंदुस्थानांत, शरीराचे भाग आच्छादितांना तोंडावर फडकें बांधण्याची चाल जैन लोकांत फार आहे. सूक्ष्म जंतूंची हिंसा न व्हावी, हा त्यांचा हेतू असतो; परंतु त्यामुळें त्यांस नाकानें श्वासो-च्छ्वास करण्याचा व हवा गाळून घेण्याचा फायदा मिळतो. शरीरांतून निघणारी घाण मलमूत्रानें बाहेर पडत असते, व तें मलमूत्र भंगी लोक काढितात. परंतु त्या लोकांत स्पर्शजन्य रोगाचें प्रमाण वाढल्याचा रिपोर्ट केव्हांहीं आढळत नाहीं; ह्याचें कारण, ते नाक तोंड बांधून काम करीत असतात. तोंड बांधल्यानें तोंडांतून वारा जात नाहीं व जो नाकांतून जातो, तो फिल्टर होऊन जातो. त्यामुळें त्यास स्पर्श-जन्य रोगाची किंवा कोणत्याही दुसऱ्या रोगांची विशेष बाधा होत नसावी. उत्तर-हिंदुस्थानांत उन्हाची लूक-तिरिप लागूं नये म्हणून नाक-तोंड बांधून डोक्यावर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कांदा बांधतात. कसरत करतांना तालीममास्तर, व योगाचीं आसनें घालतांना गुरुजी सांगत असतात कीं, ' तोंड बंद करून नाकांतून श्वासोच्छ्वास करीत जा. ' ह्याचें कारण तोंडांतून वारा गेल्यानें वाहेरील कृमीं तोंडांत जातात त्यामुळें रोगोत्पत्ति व दुर्बलता येते; ती न यावी, व नाकमार्गानें हवा शुद्ध होऊन जात जावी. म्हणून नाकानेंच श्वासोच्छ्वास केला पाहिजे. नाकांतून गेलेली हवा चाळून जात असते; व ती चाळतांना जो कचरा किंवा गाळून राहणारा भाग तो शिंक येऊन निघून जातो. नाकाच्या यंत्ररचनेचा असा कांहीं विलक्षण चमत्कार आहे. कीं, हवेंतून श्वासानें बाह्य हवेंतील येणारे कृमीही त्यामध्यें मरण पावतात.

नेत्र—हें दृगिंद्रिय होय. याच्या साहाय्यानें बाह्य व्यवहार चालतो. आंधळ्या माणसाला हें इंद्रिय नसल्यानें, व दृगिंद्रियाला लागणारी शक्ति खर्च होत नसल्यानें, ती दुसऱ्या कामाकडे उपयोगांत आणिली जाते. म्हणजे आंधळा माणूस एक इंद्रियवजा वाटतो, पण त्यास दुसऱ्या एखाद्या इंद्रियाची शक्ति जास्त असते. त्याचे कान फार तिखट असतात, डोळ्यांचें काम तो, बहुतेक कानांनीं बिनचूक करितो.

डोळ्यांचे भाग, त्यांची रचना, त्यांचें रक्षण, त्यांची नाजूक रीतीची व्यवस्था, वगैरे जर नीट लक्ष लावून पाहिलीं तर, ईश्वराच्या कर्तृत्वशक्तीच्या अतर्क्य माहिम्याची साक्ष पटते. इतकी ही अजब प्रकारची व्यवस्था आहे. कांच म्हणजे बुबुळें, भुंवया, पापण्या, व त्यांना केंस, अशी डोळ्यांची व्यवस्था असते, हें सर्वांस माहीत आहेच; ही डोळ्यांची योजना सर्व शरीराच्या उच्च भागीं असल्यामुळें, प्राणी दूरवर पाहूं शकतो. मुंबई म्युनिसिपॅलिटीनें हल्लीं याच धोरणानें कंदीलांचीही व्यवस्था फार उंच केलेली असल्याकारणानें त्यांचा उजेड लांब, दूरवर जातो. डोळ्यांतील ज्ञानतंतु मेंदूशीं भिडविलेले आहेत. डोळ्याच्या रक्षणासाठीं परमेश्वरानें पापण्या, भुंवया व केस निर्माण केले आहेत. डोळा म्हणजे जणु डबीच होय. डबीचे झांकण लाविलें कीं, आंतील वस्तूंचें रक्षण होतें, तसेंच डोळ्यांच्या पापण्या मिटल्या कीं, आंत डबींत ठेवल्याप्रमाणें डोळा रहातो. डबीचें वरचें झांकण मोठें पाहिजे. डोळ्याच्या वरच्या पापण्या मोठ्याच केल्या आहेत. पहा, काय चातुर्य हें ! डोळ्याच्या दोन बाजूंना दोन टोंकें असतात. नाकाजवळील टोंक दुसऱ्या बाजूच्या टोंकापेक्षां रुंद असतें. डोळ्यांच्या बाहेरच्या टोंकांत वरच्या भागीं अश्रुपिण्ड आहेत. ते बदामाच्या आकाराचे दिसतात. ह्या पिण्डांत अश्रू उत्पन्न

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होतात. पापणीच्या कडेनें वरच्या भागांतून अश्रू बाहेर पडतात. डोळे ताठ उघडून मिटले म्हणजे पाण्याचा द्रव जमून थेंब पडतो. डोळ्याच्या आंतल्या बाजूला प्रत्येक पापणीशीं एक एक श्वेतबिन्दु असतो; त्याची नळी नाकाच्या बाजूला जाते; तिला अश्रुनलिका म्हणतात. ह्या नळीमुळें नेत्र नेहमीं ओला राहतो. डोळा एकसारखा उघडझांक केल्यानें पापण्यांचे कोनांत पाणी येऊन, तें या नलिकेमार्गें नाकांत उतरतें. उष्ण हवा नाकांत खेळती असतेच. ही हवा जेव्हां वाजवीपेक्षां जास्त उष्ण होते, तेव्हां या नलिकेमार्गें येणाऱ्या पाण्याची वाफ होऊन तें उडून जातें, तेव्हां नलिकेंतून अश्रू वाहत नाहींत. नाकपुडी कोरडी होते. तेव्हां समजावें कीं, अश्रुनलिका बंद झाली. (Facial Paralysis) फेशल पॅरॅलसिस सारख्या रोगांत ज्या भागाला पॅरॅलसिस झाला असेल, त्या भागाच्या डोळ्यांतून पाणी जास्त वाहतें. कारण पॅरलॅसिसनें नाकांत पाणी उतरण्याचे नळींत अडथळा येऊन, नाकांत पाणी न येतां डोळ्यांतच जमतें. सदोदित डोळा पाणरलेला दिसतो. ह्या वर्णनावरून डोळ्याचा नाकाशीं कसा संबंध पोंचतो हें लक्षांत येईल.

कान—हें ऐकण्याचें इंद्रिय होय. कानांत एक नगाऱ्यासारखा पडदा असतो. त्याच्या हालचालीनें—धक्क्यानें–आवाज ऐकला जातो. तो पडदा फार नाजुक आहे. कानावर जोरानें थप्पड मारल्यानें तो फुटण्याचा संभव असतो. कधी कधीं तेलाचा उपयोग करावा ह्मणजे त्याची शक्ति वाढते. कानांत जर जोरानें ओरडलें, तर तो जोराच्या धक्क्यानें गडबडून जाऊन आपलें काम करीनासा होतो. त्यास आपण कानटाळे बसले असें ह्मणतों. कानापासून निघणारीं द्वारें घशांत सप्तपथाला मिळतात. 'सप्तपथ' म्हणजे काय हें पूर्वी सांगितलेंच आहे.

तोंड—तोंड हें खाल्लेलें अन्न दळण्याचें जातेंच होय. दांत हे मुख्यतः या दळणाला साधनीभूत होत. जात्याची टांकी झिणत गेली म्हणजे तें जसें गुळगुळीत होऊन धान्य दळलें जात नाहीं, व तसेंच बाहेर पडतें, त्याचप्रमाणें दांत पडले ह्मणजे खाल्लेलें अन्न तसेंच्या तसेंच पोटांत जातें. तें दळलें जावें, ह्मणून अलीकडे दांत पडलेल्या लोकांसाठीं कृत्रिम दांत लावण्याचा उपाय निघाला आहे. हा उपाय ठीकच आहे. परंतु किती झालें तरी, हे कृत्रिम दांत निसर्गसिद्ध दांतांपेक्षां कमकुवतच. नैसर्गिक दांतांच्या चर्वणानें, चर्वणांत जितक्या प्रमाणांत लाळ उतरत असते तशी कृत्रीम दातांच्या चर्वणांत उतरत नसते. समजा, एखाद्या लहान मुलाची आई वारली, तर आपण त्याला बाहेरचें दूध देतों, परंतु आईचे अंग वरचे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दुधाची त्या दुधाला सर येत नाहीं. तशीच स्थिति कृत्रिम दांतांची समजावी. आईच्या दुधाची नैसर्गिक उष्णता, तान्ह्या मुलाला बाहेरच्या दुधानें मिळत नाहीं, त्यामुळें आईच्या दुधाची ताकत त्यांत नाहीं. मुळींच दूध नसल्यानें बाहेरचें दूध देऊन मुलाला जगविणें, हें ज्याप्रमाणें श्रेयस्कर, तसेंच मुळींच चर्वण नसण्यापेक्षां कृत्रिम दांतांचें चर्वण हिताचें आहे.

तोंडांतील लाळापिण्ड, जीभ दांत वगैरे.

लाळापिण्डः—तोंडांत एकंदर ६ लाळापिण्ड आहेत. पैकीं ४ जीभ आणि जबडा ह्यांच्या खालच्या बाजूस आहेत. व दोन गालांत कानाच्या पुढल्या बाजूस आहेत. त्यांचें काम चर्वण चाललें असतां, तोंडाला निरनिराळ्या भागांतून ज्या निरनिराळ्या नळ्या आहेत, त्यामार्फत सुकें अन्न भिजविण्याला लागणारी लाळ पुरविणें व तें शोषण्यालायक करणें हें होय. लाळेचा मोठा उपयोग म्हणजे, अन्नाचें रसायनिक मिश्रण बनविणें, व त्यांत एक प्रकारची साखर उत्पन्न करणें. ह्या साखरेला grape sugar म्हणतात. जसजसें चर्वण जास्त तसतशी लाळ जास्त स्रवत असते. व साखर जास्त पैदा होते. व पातळ पदार्थाप्रमाणें सहज अन्न गिळतां येई असें तें बनत जात असतें. म्हणून महत्वाची कामगिरी म्हणजे जास्त चर्वणाबरोबर रसायनिकरीत्या जास्त साखर पचनाला लायक अशी त्या चर्वित अन्नापासून तयार करणें ही होय. अन्नाचें चर्वण नीट करून लाळेंन अन्न नीट न भिजविल्यानें पुष्कळांना सृष्टीदेवी अपचनाची शिक्षा (Dyspepsia डिस्पेपसिया) करीत असते. त्यामुळें इतर रोगोत्पत्तीला कारण होतें. २४ तासांत मोठ्या माणसाच्या तोंडांत सुमारें दोन क्वार्टलाळ निघत असतां जेवतांना साधारण जनसमूह अन्न लाळेनें न भिजवितां—गिळण्याइतकें पातळ न करितां—पाण्याबरोबर ढकलीत असतात. त्याचाच हा परिणाम Dyspepsia डिस्पेपशिया होय. लाळेनें अन्न भिजवून पचनास मदत करण्याचें काम पाणी मिश्रित अन्न केल्यानें होऊं शकणार नाहीं. हें पक्कें लक्ष्यांत घ्यावें.

सृष्टिनियम योग्य पाळले तर, त्याच्या सारखा मित्र नाहीं; तोडले तर त्याच्या सारखा शत्रु नाहीं. ज्या मानानें नियमोल्लंघन करावें, त्यामानानें शिक्षाही पण रोख ठोक ठेवलेलीच. तेथें भीड, मर्यादा, वशिला वगैरे कांहीं चालत नाहीं. अन्नचर्वण नीट न करण्यापासून घशांत जळजळ, अस्वस्थता, अपचन, व तदंगभूत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनेक रोग, कपाळ दुखी, पोट दुखी, वगैरे, उद्भवतात. लाळेला जें काम ईश्वरानें दिलें, तें काम पाणी कसें करूं शकेल ? म्हणून जेवतांना पाणी पिणें वाईट आहे. जी तहान लागते, ती बहुधा खाण्यांत येणाऱ्या अन्नाच्या वाईटपणामुळें व संवईनें लागते, ही तहान व संवय चांगल्या अन्नाच्या सेवनानें मोडिली पाहिजे. अशा रीतीनें ती नाहींशी होते, ही गोष्ट अनुभवसिद्ध आहे. जेवणानंतर दोन तीन तासांनीं पोटांत पाण्याची जरूरी भासेल. कारण अन्नपचनास सुमारें २–३ तास लागतात. शरीरास पाण्याची जेव्हां आवश्यकता असते, तेव्हां आपोआप कांहीं न खातांच तहान लागत असते, त्यावेळेस तिचें. पाणी पिऊन समाधान करावें. फार आंबट, तिखट खाऊन लागणारी तहान, ही शरीरपोषणास पाणी पाहिजे म्हणून नसते, तर त्या पदार्थांनीं उत्पन्न होणारी तोंडाची जळजळ वगैरे मोडण्यासाठीं असते. म्हणून, खाण्यांत अती तिखट, अती आंबट, गोड खारट वगैरे पदार्थ असूं नयेत. असें केल्यानें जेवतांना फारशी तहान लागणार नाहीं. जेवतांना अगदींच पाणी पिऊं नये, असें आमचें म्हणणें नाहीं, जेवण आटपतांना २–४ घोट पाणी पिण्यास कांहीं हरकत नाहीं; कारण तेणेंकरून तोंड, घसा, वगैरेला चिकटून राहिलेलें अन्न धुवून जातें. पाणी जेवणाशिवाय जेवणानंतर दोन तीन तासांनीं वाटेल त्या-वेळेस पिण्यास हरकत नाहीं. त्यानें कधींही अपाय होत नाहीं. असा अनुभव आहे. मात्र दर वेळेस थोडें थोडें प्यावें. व चाखत चाखत लाळेशीं मिश्र करीत प्यावें.

जीभ ही चव सांगणारें इंद्रिय होय. पचनाला नावडणारे पदार्थांचा, व अयोग्य आहाराचा निषेध करणारी जीभ होय. अमुक पदार्थ शरीराला हितकारक व अमुक अहितकारक असें, चवीवरून व वासावरून ती सुचवीत असते. कांहीं पदार्थ जिभेला रुचकर लागतात पण पचनक्रियेला विरुद्ध जातात. हा दोष जिभेचा नव्हे, संवयीचा होय. लोकांमध्यें म्हण आहे ‘ खातांना गोड लागतें पण निस्तरतानां कठीण पडतें. ’ ही म्हण जिभेला गोड लागणाऱ्या पण पचण्याला कठीण जाणाऱ्या पदार्थावरूनच होय. अहितकारक पदार्थ जिभेला न आवडणारे तिच्या इच्छेविरुद्ध कोंबल्यानें त्याचे परिणाम पचनक्रियेवर होऊन शरीरावर घड-ल्याशिवाय राहत नाहींत. आपण खाल्लेलें अन्न पचलें कीं नाहीं, हें जीभ सांगत असते. अपचनानें जिभेवर बुरा येतो. पचनानें जीभ साफ लालीवर राहते.

अन्न चघळतांना जिभेचा मोठाच उपयोग होत असतो. शिवाय शरीरांतील प्रत्येक शत्रूचा इशारा देणारी जीभ होय. ह्या शरीरराज्यांत काय काय बिघाड

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

झाले आहेत, ते सर्व जीभ पाहून सांगतां येतात; व त्या अन्वयें जिभेचे रंग फिरतात. नवज्वर, सन्निपात यांसारख्या तापामध्यें जिभेवर काळे ठिपके दिसूं लागतात. कधीं कधीं फोडही उठतात. निघंटुरत्नाकरांत अष्टविध परीक्षा दिल्या आहेत. त्यांत जिव्हापरीक्षा दिली आहे, ती.

जिह्वापरीक्षा.

जिह्वा शीता खरस्पर्शा स्फुटिता मारुताधिके ॥
रक्ता श्यामा भवेत्पित्ते कफे शुभ्रातिपिच्छला ॥
कृष्णा सकंटका शुष्का सन्निपाताधिके तु सा ॥
मिश्रिते मिश्रिता ज्ञेया सर्वलक्षणवर्जिता ॥

अर्थ—जीभ वातानें थंड, खरखरीत, फुटलेली, अशी होते, पित्तकोपानें रक्तवर्ण, कृष्णवर्ण अशी होते; आणि कफानें शुभ्र, व चिकट अशी होते; व सन्निपातानें कृष्णवर्ण, कंटकयुक्त, शुष्क अशी होते; आणि द्वंद्वांमध्यें द्वंद्वरूप होते.

ह्मणजे वाताचा जोर झाला असतां जीभ थंडगार, हाताचे स्पर्शाला खरखरीत लागणारी, फुटलेली अशी होते. पित्ताचा जोर झाला असतां रक्तवर्ण पण काळसर अशी होते. कफाच्या दोषानें शुभ्र व चिकट होते. सन्निपाताचा जोर झाला असतां, जीभ काळी पडते, व जीभेवर कांटे येतात. कोणत्याही दोन दोषांचा जोर झाला असतां ह्मणजे कफ–वात, कफ–पित्त, वात–पित्त, याच्या जोरानें त्या त्या प्रत्येकाची वर दिलेल्या लक्षणांनी युक्त अशी जीभ होते.

तान्हेनें जीभ कोरडी पडते. तापामध्यें किंवा अपचनामध्यें जिभेवर बुरसट वाढतें. किटा येतो, व तिचा रंगही बदलतो. सुदृढ निरोगी माणसाची जीभ स्वच्छ राहून तेजदार असते. वयपरत्वें ही लाली कमजास्त होते. जसजसें वय होत जातें, तसतशी जिभेची तरतरी कमी भासूं लागते. लालपणा कमी होतो. परंतु मनुष्य जर सृष्टिनियमानुसार वागेल, निर्व्यसनी, मिताहारी, मितविहारी राहील तर, त्याच्या जिभेंत मरेपर्यंत विशेष फरक होणार नाहींत; फक्त वयपरत्वें अल्पप्रमाणावर फरक दिसेल. संवईनें जीभ वाढवितां येते; सिंहासन, खेचरी मुद्रा वगैरे गोष्टी पुढें येणारच आहेत, तेथें त्याचा सविस्तर खुलासा होईल. आपल्या शरीराला हितावह पदार्थ कोणता, अहितकारक कोणता, हें रुचीनें जीभ तात्काळ सुचविते,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दारू ही स्वादाला वाईट वास देणारी आहे, त्यामुळें जिभेलाही आवडणारी नाहीं; पण नवशिका आपल्या मित्राच्या आग्रहानें प्रथम दिवशीं, जीभ नको नको म्हणत असतां, तोंड वांकडें तिकडें करून, अंगाला आळेपिळे देऊन, दारू तोंडांत कोंबतो व पुढें तसाच प्रकार चालू ठेविल्यानें संवय होते, व ह्या संवईनें तो दारूबाज वनतो, आणि त्या दारूचा वाईट परिणाम त्याच्या शरीरावर दृष्टीस पडूं लागतो. अपचन, निद्राभंश, बुद्धिभ्रंश, नीतिभ्रष्टता, वगैरे दुर्गुण उत्पन्न होतात; व शरीर रोगी वनतें. हा परिणाम त्यासही कळूं लागतो, पण करतो काय ? इलाज चालत नाहीं, चैन पडत नाहीं, काय होईल तें होईल, नशिवांवर हवाला ठेवून तो दारूचें सेवन सोडीत नाहीं. ह्याचप्रमाणें गांजा, भांग, अफू, किंवा इतर मादक पदार्थ यांजवद्दल समजावें. अशा प्रकारें प्रथम प्रथम दारूसारखे मादक पदार्थ जिभेला आवडत नसल्यामुळें जीभ नको नको म्हणत असतां, जिभेवर जबरदस्ती केल्यानें त्या जिभेस दबरदस्तीनें लादलेल्या पदार्थासच प्रियकर मानावा लागतो; तरीपण मनापासूनचा तो पदार्थ प्रियकर नसल्यानें अंतर्यामीं तिला हुरहुर व हृद्रोग लागतो; व ह्या असह्य जुलमानें अन्तर्यामीं खिन्नता, संतप्तता उत्पन्न होऊन ती झुरणीस लागते. आणि कोणी त्राता भेटेल का म्हणून ओरडून ओरडून कावरीबावरी होऊन ती आपणावर चित्रविचित्र रंग उठविते; व अंतर्यामीं तिची काय अवस्था आहे, हें दाखवीत असते. परंतु काय इलाज ? त्या जबरदस्तीनें लादलेल्या पदार्थास आपलासाच करून घेणें भाग पडतें. म्हणजे (Hadit Becomes Second Nature). पंडित म्हणतात—

जैशी राजपत्नी नवोढा मनोरमा । मातृमुखें ऐकोनि भर्तृमहिमा ॥
अंकीं स्थिर न बसतां परमा । उठोंची पाहे ॥
जों जों वाढे अधिक सलगी । तों तों थाटे अधिक पलंगीं ॥
सुख घेतां अंगसंगीं । ढकलितांची ढकलेना ॥

जीभ ही स्त्रीप्रमाणेंच होय. व ती निरुपद्रवी आहे; तिच्यावर जुलम करून भलतेच तिला न आवडणारे पदार्थ, तिच्या इच्छेविरुद्ध लादले, तर ती बिचारी काय करील ? कांहीं वेळ नको नको म्हणून ओरडत राहील, व तसाच जुलूम कायम राहिल्यास अप्रिय वस्तु प्रिय करून घेणें तिला भाग पडेल, व ती व्यभिचारी बनेल. परंतु ह्या असह्य जुलमाचा परिणाम दोघांनाही भोगावा लागेल.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जुलूम ज्या जिभेवर केला ती त्रस्त होईल, ह्यांत तिचा काय दोष. व ज्यानें केला त्यास पश्चात्ताप होईल. म्हणजे दारू पिणाराची शरीरप्रकृति खराब होईल व जीभ ही रंग पालटील. अशा प्रकारें दोघेंही झुरणीस लागून ह्या शरीररूपी इमारतीवर कोणत्याना कोणत्या प्रकारें केव्हां क्षोभ होईल ह्याचा अजमास सुद्धां करतां येणार नाहीं; व ही शरीररूपी इमारत केव्हां खालीं येईल व नाश होईल याचा भरंवसा राहणार नाहीं. व हीच गोष्ट राष्ट्राराष्ट्रांसही लागू पडणारी आहे.

डॉक्टर लोक किंवा वैद्य जीभेवरून रोगाची परीक्षा करीत असतात. उत्तर-हिंदुस्थानांत मार्मिक परीक्षक घोडा विकत घेतांना घोड्याचें वय त्या घोड्याच्या मालकास विचारीत नाहींत. घोड्याचे दांत व जीभ पाहून, तेव्हांच वय व कुवत जाणूं शकतात. सृष्टिनियम मनुष्यें पाळीत नसल्याकारणानें त्यांचे दांत, जीभ वगैरे आपलें काम बरोबर करीत नाहींत. यामुळें तीं अकालीं वृद्ध व व्याधिग्रस्त बनतात. त्यामुळें वरेच जणांचे दांत, पिवळट, किडलेले, दुर्गंधियुक्त असे आढळतात; व जीभही त्या त्या वयांत जशी लाल असावी तशी दिसत नाहीं. बुरसटलेली— अपचनाची निशाणी दाखविणारी बनते. बारकाईनें तपासून वर लिहिल्याप्रमाणें स्थिति आहे कीं नाहीं, तें पहा. जीभ, दांत व मुख हीं तपासल्यानें वयाचें ठोकळमान व रोगाचें निदान कळण्यास साधन होतें. पुण्यास श्रीमंत बापूसाहेब मेहेंदळे या नांवाचे गृहस्थ नुकतेच प्रसिद्धीस येऊन गेले; ते रोगी मनुष्यास पाहतांच तावडतोब त्याच्या रोगाचें निदान करून, रोगाची परीक्षा करीत असत, इतके ते ह्या विद्येंत अपूर्व निष्णात होते.

सृष्टिनियम केव्हांही उल्लंघन करितां कामा नये. नियम उल्लंघतांना प्रथम कदाचित् लहर म्हणून मौज वाटेल; परंतु परिणाम मौजेंत न होतां, दुःखप्रद होईल. अन्न लाळेनें ओलें करून चांगलें चर्वण करूनच खालीं पोटांत पाठविलें पाहिजे. अन्ननळींतून अन्न जातांना लाळत लाळत जातें. दुसऱ्या पातळ पदार्थानें म्हणजे पाण्याच्या घोटानें ढकलणें बरें नव्हे. तापकऱ्यास घांस गिळत नाहीं म्हणून पाणी देऊन पाण्याबरोबर तरी अन्न खा म्हणतात, हें म्हणणें श्रेयस्कर नाहीं. असें पाण्याबरोबर अन्न खाण्यापेक्षां घशाला ओलावा येईपर्यंत मुळींच न खाणें चांगलें. कित्येक ठिकाणीं २१ दिवसपर्यंत आजाऱ्यास अन्न न देण्याची म्हणजे लंघन घालण्याची चाल आहे. नुसतें पाणी दिलेलें वाईट नाहीं परंतु अन्नपाणी मिश्र केल्यानें अपचनाची निशाणी जिभेवरील बुरसटानें जीभ दाखवूं लागते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दांतः—तोंडांत एकंदर दाढांसह ३२ दांत आहेत. ईश्वरानें केवळ शोभेकरितां दिलेले नसून, ते अन्न चावण्याकरितां, व चावून चावून अन्न वारीक करण्याकरितां दिलेले आहेत. तोंड हें अन्न दळण्याचें जातें, व दांत ही त्या जात्याची टांकी समजावी. दांतानीं अन्न चावून चाऊन, व जिभेनें इकडून तिकडे तिकडून इकडे लोळवून लोळवून, लाळेनें भिजवून पातळ करून, शरीराचे इतर पाचक रसाशीं त्या अन्नाचें योग्य मिश्रम होऊन अंगीं लागे असे योग्य पदार्थ बनविणें हें दांताचें मुख्य काम होय. चर्वण करून अन्नाचे अती बारीक कण बनविल्यानें, तो अन्नाचा तयार झालेला पदार्थ इतर पाचक रसाशीं रसायनीक मिश्रण होण्यालायक तो बनतो. ही गोष्ट जरी खरी आहे तरी कितीसे लोक प्रत्यक्ष कृतीनें अमलांत आणीत असतील. वाचणें, समजून घेणें, ऐकणें, ह्या गोष्टी सोप्या आहेत. परंतु जसें ऐकलें, वाचलें, समजावून घेतलें तसें कृतींत उतरविणें सोपें नाहीं. सुधारणा देवीची नेहमींची लगबगीची आंगवळणीं पडलेली ठेव, बदलून हितपरिणामाकडे वळविणें कठीण आहे. दांताचा उपयोग काय हें कळत असून, त्या मार्गाकडे लोक नीट लक्ष लावून वळत नाहींत. त्याचा परिणाम अपचन हा भोगावा लागतो.

दांत दररोज निजून उठल्यावर चांगले खसखसून घांसून, घांसतांना, दांत व जीभ यांवरील कीटक वगैरे शक्य तितका घालविल्यानें, स्रवणारे लाळेला खालीं उतरण्याला किटक घाण, वगैरे कचऱ्याचा अडथळा न राहिल्यानें, मदत होते. अलिकडे tooth-Powders वगैरे दंतशुद्धीसाठीं निघाल्या आहेत; परंतु आपल्या राखुंडीसारखा, कवडीमोल, दांत साफ करण्याला दुसरा पदार्थच नाहीं म्हटलें असतां चालेल. राखुंडींत खसखशीतपणा असतो, त्यामुळें दांत साफ होतात तिला किंमत द्यावी लागत नाहीं. टूथपावडरला किंमत द्यावी लागत असून मिसमिशीत असते. राखुंडींत गुणधर्म काय आहेत तें डाक्टराच्या शिफारसीशिवाय कळणें शक्य नाहीं. परंतु हितपरिणाम अनुभवानें, पूर्वीच्या काळांत ठरलेला, अद्यापही प्रत्यास येतो. कोणी कोणी शस्त्रानें दातांवरील व दातांतील कीटक डाक्टराकडून काढवीत असतात. तेंही काढणें हिताचें नाहीं असे अनुभव सांगतो. राखुंडीनेंच दांत घासून साफ ठेवणें हिताचें ठरतें. राखुंडीनें दांत रोज घांशीत गेलें म्हणजे कीटक काढण्याचा प्रसंगच येणार नाहीं. दांतांचीं मुळें मजबूत राहून दांत पडूं नयेत म्हणून कधीं कधीं दांत मोगली एरंडाच्या बोंड्याकाड्यानीं घांसावेत. कधीं कधीं कडुलिंबाच्या काडीनें दांत घांसावेत. दांत मजबूत राहतात. हा स्वानुभव आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दांत दुखूं लागले व चैन पडत नाहींसें झालें तर, पाडवण्याच्या भरीस पडूं नये. एकदां एक दांत पडला कीं दुसरे ढिले पडून त्यांसही पडण्यास सुरवात होते. दांत ठणकूं लागले तर वडाच्या पारंब्यांचा चीक लावावा व मधून मधून आधणाचे पाण्याची वाफ तोंड उघडून घ्यावी, ह्मणजे लाळ सांडून जाऊन ठणका राहतो असा अनुभव आहे.

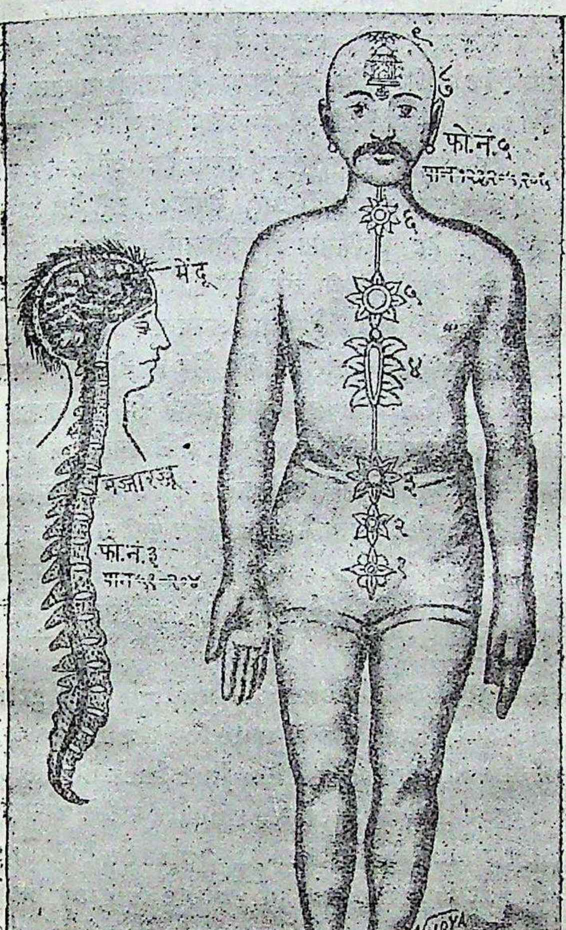
आयुष्यहानी होण्याला जीं कारणें आहेत त्यांत दांत रोगी किडलेले असणें हें एक होय. दातांत चाकुचें पातें, टांचण्या, सुया, वगैरे घालून दातांतील केर-कचरा काढणें चांगलें नव्हे. त्यापासून विषबाधा होते. तसेंच नखांत मळ असतो त्यामुळें दातांनीं नखें कुडतुडणें घातक आहे.

चर्वण:—अन्न तोंडांत घातलें म्हणजे त्याचें आपण चवर्ण करूं लागतों. चर्वण करीत असतां जिभेनें व लाळेनें इकडून तिकडे तिकडून इकडे, लोळवितों; म्हणजे चर्वण करून लाळेंत मिसळणें हा अन्नावरील पहिला संस्कार होय. चर्वणांत साखर बनणें हा दुसरा संस्कार होय. व पोटांत दुधासारखा पातळ पदार्थ बहुतेक रक्तसदृश होणें हा तिसरा संस्कार होय. लाळेच्या मिश्रणानें पचनक्रियेस मदत होते. जर चर्वण चांगलें झालें तर लाळ व साखर पुष्कळ पैदा होते; कमीं झालें तर कमी होतें; म्हणून चर्वण पुष्कळ वेळ करण्याची जरूरी आहे. अनुभविक लोक सांगतात कीं, प्रत्येक घांस तीस पासून चाळीस वेळपर्यंत चर्वण केला पाहिजे; म्हणजेच पूर्ण चर्वण होतें. प्रसिद्ध ग्लॅडस्टन साहेब ३२ वेळां घास चर्वण केल्याशिवाय गिळीत नसत असें म्हणतात. उंट, गाय, म्हैस वगैरे कांहीं जनावरांना रंवथ करण्याची परमेश्वरानें सोय करून ठेविली आहे. तीं प्रथम सांपडेल तेव्हां भराभर अन्न, गवत इत्यादि पदार्थ फारसें चर्वण न करितां खातात. नंतर स्वस्थपणें पोटांतील अन्नाचा एक एक घास पुनः बाहेर काढून तो चर्वण करीत बसतात. तो घास पूर्ण चावून होईपर्यंत पुनः आंत जाऊं देत नाहींत. यावरून तात्पर्य घ्यावयाचें इतकेंच कीं, पशुकोटि सुद्धां पदार्थांचें नीट चर्वण करितात. तसेंच माण-सानेंही करावें, व केलें पाहिजे. न केल्यास मनुष्य शिक्षेस पात्र होईल. व त्याला सृष्टिदेवतेकडून माफी कधींच मिळणें शक्य नाहीं. त्यामुळें रोगोत्पत्ति हें फळ ठेवलेलेंच. म्हणजे माणसांच्या अपुऱ्या चर्वणामुळेंच पशुपेक्षां माणसांत रोग जास्त आढळतात.

मेंदू—‘ सर्व गात्रांमध्यें शीर ’ म्हणजे ज्यामध्यें मेंदू आहे, तो शरीराचा भाग मुख्य होय. [illegible] होय.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



१ मूलाधारकमल किंवा आधारचक्र येथेंच कुंडलिनी आहे. २ स्वाधिष्ठान. ३ मणिपूर (नाभिस्थानीं). ४ मनश्चक्र हृत्कंठमध्य ४ अनाहतचक्र (हृदयस्थानीं). ५ विशुद्धचक्र (कंठस्थानीं). ७ आज्ञाचक्र (भ्रूमध्यस्थानीं.). ८ भ्रमरगुहा (ललाटोर्ध्वभागीं). ९ अजरामरचक्र किंवा ब्रह्मरंध्र (मूर्धस्थानीं.)

कायाग्नीसच आधुनिक शारीरशास्त्रांत मज्जातंतु हें नांव आहे. वरील फो. नं. ३ [illegible] नं. ५ [illegible] दाखवितो.

CC-0, In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हेड ऑफिसांत जशा चोहोंकडून तारा येऊन सर्व ठिकाणीं काय चाललें आहे, ह्याची खबर मिळते, व परत खबर जाते, तद्वत्च मेंदू हें सर्व शरिरांतील सर्व भागांची बातमी असणारें हेड ऑफिस होय. शरीराच्या कोणत्याही भागाला इजा झाली, दुःख झालें, रोग झाला, तरी त्यांची वेदना तावडतोब हेड ऑफिसांत इतक्या जलदीनें पोंचते कीं, हें हेड ऑफीस खऱ्या तारायंत्राच्या हेड ऑफिसास मागें टाकतें. त्या आफिसांत बातमीला थोडा मिनिटभर, सेकंडभर, तरी वेळ लागेल, पण ह्या शरीरांतील बातमी ह्या हेड ऑफिसांत विद्युल्लतेप्रमाणें, डोळ्याची पापणी लवते न लवते तोंच पोंचते, इतकी जलदी व हुशारी ह्या शरीरांतील ज्ञानतंतु (Nerves) रूपी तारमास्तरांची आहे. ईश्वराची अजब करणी ती हीच होय. मानवी तारायंत्रापलीकडलें हें ईश्वरनिर्मित तारायंत्र होय. मेंदू हा डोक्यांत कापसासारखा मऊ छिद्राछिद्रांनीं व्यापिलेला असा पदार्थ होय. ह्याचा रंग कांहींसा शुभ्र व कांहींसा करड्या रंगावर असतो. करड्याभागांत शुभ्र रंगाचे गोळे असतात, व पांढऱ्या रंगाचे तंतू आढळतात. तेच स्नायू किंवा ज्ञानतंतू होत. ज्ञानपिण्ड म्हणून मुख्य जो मेंदूचा भाग असतो त्यांतून निघालेले महत्त्वाचे तंतूचा संबंध पाठीचा कणा, हृदय, फुप्फुसें वगैरे इंद्रियांशीं असल्यानें जर ह्या भागास म्हणजे ज्ञानपिण्डास कोणत्याही कारणानें इजा झाली तर, मनुष्य बेशुद्ध होतो, घेरी येते. उदरस्थ मेंदू म्हणून दुसरें एक ठिकाण योगी मानतात तें:—

+ Solar Plexus-सूर्यकमल, abdominal brain-is the great central store house of Pran; It is situated in the Epigastric (upper part of the abdomen) region just back of the pit of the sotmach on either side of tee spinal (पाठीचे कण्याचा) Column, (a long round body used to support a building; a support. टेका.) It is composed of white & gray brain matter, similar to that composing the other brains of man. ह्यावर जर ठोसा लगावला तर प्राण जाण्याचा बराच संभव असतो. कुस्ती मारणारे अशा ठोशांचा उपयोग करून सामनेवाल्याला कांहीं वेळ बेशुद्ध पाडतात.

+ Plexus (म्ह. मज्जातंतूंचें जाळें), ज्ञानाचें कमळ. आधुनिक शारीर शास्त्रांत कायाग्निसच मज्जातन्तु हें नांव आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वरचा मेंदू ह्या खालच्या मेंदूच्या सांठवणावर अवलंबून असतो. म्हणून ह्या मेंदूच्या सांठ्याकडे विशेष लक्ष देण्याची आवश्यकता आहे प्राणायामानें तो सांठवितां येतो.

Spinal cord (कण्यातील रज्जु) is like a large telephone cable.

फोटो नं. ३ पहा; मस्तकाच्या आंतील सर्व भाग मेंदूनें व्यापिलेला आहे. मेंदूपासून एक जाडा फांटा निघून तो पाठीच्या कण्यामधून Spinal-Column पोकळभागांतून कण्याच्या शेवटापर्यंत गेला आहे. मेंदू व हा फाटा ह्यांस तंतू फुटून त्याचे फांटे सर्व शरीरभर पसरलेले आहेत, त्यांस ज्ञानतंतू किंवा मज्जातंतू म्हणतात. या तंतूंचे पुढील फांटे इतके बारीक व असंख्य आहेत कीं, शरीराच्या कोणत्याही भागावर सुईचें टोंक ठेविलें तर, त्याच्याखालीं एकादा तरी ज्ञानतंतू सांपडल्याखेरीज राहणार नाहीं. स्पर्शज्ञान ज्ञानतंतूनीच होतें. शरीराची प्रत्येक क्रिया ज्ञानतंतूच्या आज्ञेनेंच होते, म्हणून ज्ञानतंतू हें शरीरांतील तारायंत्रच होय. शरीरांतील बातमी मेंदूस व मेंदूचा हुकूम शरीरास याच्या द्वारेंच समजतो.

तज्ज्ञांचे मतें डोक्यांतील मेंदू हा एक ज्ञानतंतूंचा जमाव असून, त्याचे तीन भाग आहेत–१ वरचा भाग; ह्यास शिरोब्रह्म, सहस्रदल, किंवा मेंदू किंवा मगज असें ह्मणतात. २ खालचा भाग; याला लघुमेंदू, शतदल किंवा लघ्वमस्तिष्क ह्मणतात. ३ लघुमेंदूच्या पुढें असणाऱ्या मेंदूला मध्यमेंदू किंवा वेणीस्थान ह्मणतात. ह्या भागांतून पुष्कळ तंतू बाहेर पडतात; ह्यांतील ज्ञानपिण्डाचा संबंध हृदय व श्वासोच्छ्वासाचीं इंद्रियें यांशीं असल्यानें ह्या भागाचा नाश कोणत्याही कारणानें जाहल्यास प्राणी मरतो. श्वासोच्छ्वासाचा मेंदूशीं संबंध असल्याचें व्यावहारिक उदाहरणः–जेव्हां मनुष्य वेशुद्ध होतो, तेव्हां हुंगण्यास कांदा देतात. व त्यानें शुद्धि येते, याचा अर्थ असा कीं, श्वासानें कांद्याचा दर्प मेंदूला पोंचतो, व त्याची शुद्धि करून बेशुद्धि उतरते, शुद्धि येते. पाठीच्या कण्यांतही भला थोरला ज्ञानतंतू असतो. त्यांस पृष्ठरज्जु म्हणतात. इंग्रजी 8 हा आंकडा किंवा मराठी ळ हें अक्षर एकावरएकअसें, चिकटवून जोडून ठेविलें, आणि त्याची उतरंड रचली, तर तो पृष्ठरज्जूचा आकार झाला. त्या रज्जूच्या नाडीचा मोठा समुदाय होऊन ती वेणीसारखी विणलेली असते, तीस ज्ञानवेणी, ज्ञानरज्जु किंवा पृष्ठवंशरज्जु असेंही ह्मणतात. ती पाठीच्या कण्यांत असून मानेच्या मणक्यापासून निघून गुदद्वारापर्यंत गेलेली आहे. त्यांत मज्जारज्जु म्हणून पोकळ नळी असून, ती मेंदूला मिळालेली आहे. ही सुमारें दीड

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फूट लांब असून पांढऱ्या व करड्या रंगाची मृदु एक दोरीच होय. ह्या दोरीच्या डाव्याबाजूला इडा व उजव्या बाजूला पिंगला नाडी, व पृष्ठरज्जूच्या मधून जाणारी जी पोकळ नळी, ती सुषुम्ना नाडी होय. मज्जारज्जूतून जे बारीक बारीक तन्तु निघतात, त्यांचा एका ठिकाणीं समुच्चय होतो, व तेथून ते सर्व शरीरभर पसरतात. त्वचा, स्नायू, व इतर सर्व भागांत ते जाऊन मिळतात; त्यांच्याकडून शरीरांतील सर्व स्थितीची बातमी मेंदूस दिली जाते. कोणत्याही प्रकारची हालचाल करण्याची इच्छा प्रथम मेंदूत, नंतर ज्ञान तंतूत होत असते. कोणत्याही भागांत अडथळा झाला तर, तेथील क्रिया नष्ट होत असते, ह्मणजे हालचालीचा अभाव होतो, त्यास पॅरालिसिस (Paralysis) झाला असें ह्मणतात.

जर हाताला डाग द्यावयाचा आहे, तर जेथें डाग द्यावयाचा त्याच्या वरच्या बाजूला शीर तोडून टाकली, किंवा औषधानें गुंगविली तर त्याचें स्पर्शज्ञान जातें. हें तारायंत्राचें दळणवळण इतर तारायंत्राप्रमाणें आहे, हें कळल्यावरून, तार तुटली कीं व्यवहार आटोपला. हें तत्व लक्षांत घेऊन, जर मध्येंच शीर गुंगवून मुख्य ऑफिसशीं दळणवळण बंद केलें तर मेंदूचें दळणवळण बंद व्हावें, असा तर्क करून, वाटेल त्या भागाची शस्त्रक्रिया करण्यासाठीं दळणवळण बंद पाडून, प्रयोग करण्याची रीत पडली, ती यथाशास्त्र ठरून सिद्धीसही गेली आहे. हल्लीं त्याचा व्यवहारांत कोकेन लावून उपयोग होतो, व पाहिजे त्या भागाचे शस्त्रक्रिया प्रयोग (operations) करितां येतात. प्रयोग चालू आहे, तोंपर्यंत मनुष्यास इजा भासत नाहीं. ज्ञानतंतूंचीं ठिकठिकाणीं केंद्रस्थानें आहेत. त्यांचा आकार कमळासारखा असल्यानें त्यांस ज्ञानतंतूंचीं कमळें असतात. हीं कमळें ह्मणजे प्राण सांठविण्याचीं कोठारेंच होत. मेंदू आपला व्यापार सुरळीत चालविण्यास ह्या कमळांवर अवलंबून असतो. हीं कमळें सूर्याप्रमाणें सामर्थ्य व उल्हास प्रेरित करून सर्व शरीर उत्तेजित करीत असतात. मेंदूत ज्ञानतंतूद्वारें सर्व शरीरांत पाठविल्या जाणाऱ्या शक्तीला-नर्व्हफोर्सला ज्ञानतंतूंची शक्ति ह्मणतात. ही शक्ति ह्मणजे प्राण होय. ही शक्ति विजेच्या प्रवाहाप्रमाणें तेजदार व चपळ असते. ही शक्ति नसेल तर, शरिराचे सर्व व्यापार बंद पडतील, हृदयाचे ठोके थंड होतील, रक्ताभिसरण थांबेल डायफ्रामची गति नाहींशी होऊन फुप्फुसें श्वासोच्छ्वासाची देवघेव बंद करतील. ह्याच विद्युच्छक्तीनें मेंदूस काम करण्याची मदत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व ताकद येते. ह्यावरून प्राणाची योग्यता व तो शरिरांत मेंदूची क्रिया योग्य चालविण्यास सांठविण्याची आवश्यकता कळून येईल.

साधकाला या बाबतींत जी माहिती पाहिजे, ती स्वामी विवेकानंद यांच्या भाषणाचा उतारा दिला असतां लक्षांत येईल. स्वामी म्हणतात.—" योग्यांच्या मताप्रमाणें पाठीच्याकण्यामध्यें ज्ञानतंतूंचे दोन प्रवाह—नळ आहेत. त्यांस 'इडा, आणि 'पिंगला' असें म्हणतात. तेथेंच आणखी एक पोकळ नळी असते; तीस 'सुषुम्ना' असें म्हणतात. ही नळी पृष्ठरज्जूंतून गेलेली असते. योगी 'कुंडलिनीचक्र, म्हणून म्हणतात. तें ह्या पोकळ नळीच्या शेवटच्या टोकाला असतें. त्याचा आकार त्रिकोणी असून योग्यांच्या सांकेतिक भाषेनें तिला 'वेटोळें घालून बसलेली कुंडलिनी, म्हणतात. ती कुंडलिनी जागृत झाली, म्हणजे ह्या पोकळ नळींतून झपाट्यानें जाऊं लागते. आणि जसजशी वर चढूं लागते, तसतसे मनाचेच पदर जणूं काय एकामागून एक खुले होत आहेत, जसें वाटूं लागतें. तेव्हा सारे निरनिराळे साक्षात्कार व अलौकिक शक्ति योग्यांस प्राप्त होतात. ती मेंदूला जाऊन पोंचली कीं, योगी हा शरीर व मन ह्यापासून अगदीं अलग होतो; त्याला आत्म्याचें शुद्ध स्वरूप दिसून येतें.

अन्ननलिका व श्वासनलिका:—तोंडांत अन्न घातल्यानंतर, तें ज्या नलिकेमार्फत पोटांत जातें, त्या नलिकेस अन्ननलिका म्हणतात. ती सुमारें नऊ इंच लांबीची आहे. ती आकुंचन प्रसरण पावणारी आहे. पान ८१ चित्रांत पहा. ही समोरून दिसण्यासारखी नाहीं, कारण ती श्वासनलिकेच्या मागल्या बाजूनें पोटांत गेलेली आहे. दर्शनीबाजूला श्वासनलिका आहे. श्वासोच्छ्वास सतत चालत असल्यानें तेथें असलेला पडदा अन्ननलिकेवर असतो. मात्र अन्न येईल तेव्हां अन्नाला मार्ग देण्यासाठीं व श्वासनलिकेंत अन्न शिरूं नये म्हणून आडवा पडतो. तोंडांत अन्नपाणी पडले म्हणजे अन्ननलिकेमार्फत पोटांत उतरतें. त्यावेळीं श्वासनलिका अत्यंत चपलाईनें तेथें असलेला उभा पडदा gate keeper (हा पडदा रेलवेवरील सांधे दाबणाऱ्याप्रमाणें काम करितो. कामांत चूक झाली तर ठसका हा ॲक्सीडेन्ट होतो.) आपल्यावर आडवा करून अन्नाच्या नलिकेंत अन्न घसरविण्यासाठीं पडद्याचा अडथळा दूर करून, घसरड पाडितो, तेणेंकरून, अन्नपाणी श्वासनलिकेंतून घुसत नाहीं, पण जरका हा पडदा पण्यांत ढिलाई झाली तर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अन्नपाणी खाणारास ठसका बसतो. अशावेळीं " वर पहा सासू टांगलेली आहे " असें म्हणण्याचा परिपाठ आहे. वर पाहण्यानें ठसका कमी होत जातो.

अन्ननलिकेचा संबंध पोटाशीं येतो. तसा श्वासनलिकेचा संबंध फुप्फुसाशीं येतो.

फुप्फुसें:—अन्ननलिका व श्वासनालिका ह्यांच्या खालच्या टोंकाकडे दोन्ही बाजूस (Lungs लग्ज) उजवें व डावें अशीं फुप्फुसें आहेत. फुप्फुसांमध्यें खालचा भाग काम करणारा व वरचा भाग म्हणजे सप्तपथाजवळचा भाग सुस्त व आळशी आहे. त्याला हालचाल बहुतेक नाहींच. तोंडांतून व नाकांतून, जो वारा येतो, तो ह्या श्वासनलीकेंतून फुप्फुसांत उतरतो. सामान्य लोकांची समजूत अशी आहे कीं, आपण श्वासाबरोबर जो वायु घेतों, तो पोटांत जातो. परंतु ही समजूत अगदीं चुकीची आहे. वायु केव्हांही पोटांत सीधा Direct जात नाहीं. फक्त अन्न पाणी वगैरे पदार्थच जातात.

फुप्फुसें हीं श्वासोच्छ्वासाचीं इंद्रियें होत. रक्तशुद्धि यांतच होत असते. फुप्फुसांचा रंग काळसर, तांबडा असतो. स्पंज ज्यांनीं पाहिला असेल, त्यांना ह्यांची कल्पना होईल. स्पंजासारखींच फुप्फुसें असतात. तीं दोन्ही बाजूंला बहुतेक छातीभर पसरलेलीं आहेत. प्रत्येक फुप्फुसाला त्वचेचें बाह्य वेष्टन असतें. फुप्फुसाच्या आंत असंख्य हवेच्या नळ्या सर्वभर पसरलेल्या असतात. श्वासानें घेतलेल्या शुद्ध हवेनें या नळ्या भरून जातात. आपण कांहीं हवा तोंडांतून, व कांहीं नाकांतून घेत असतों. कोठूनही हवा आंत गेली, तरी घशांतून श्वासनलिकेनें खालीं जाऊन फुप्फुसांतील हवेच्या नळ्यांस मिळते. श्वासनलिका मूळांत एक असून फुप्फुसांजवळ गेली म्हणजे तेथें तिचे दोन मोठे भाग होऊन ते डाव्या व उजव्या फुप्फुसांकडे जातात, आणि तेथें तिचे असंख्य विभाग होऊन फुप्फुसांतील वर सांगितलेल्या असंख्य हवेच्या नळ्यांशीं संलग्न होतात. अशा रीतीनें फुप्फुसांतील नळ्यांना बाहेरील हवा मिळते. श्वासमार्गाला जी त्वचा आहे, तींतून ओलावा स्रवत असतो; त्यामुळें तेथें ओलेपणा राहतो. फुप्फुसांतील वायुनलिकांतून वायु भरल्यानंतर त्याचा रक्ताशीं कसा संबंध येतो, तो पहा ! फुप्फुसांतील वायुनलिकांना लागूनच रक्ताच्या बारील बारीक असंख्य नळ्या पसरलेल्या असतात. त्या हृदयापासून येतात. हृदयांतील अशुद्ध रक्त सांठविणाऱ्या भागापासून त्या निघून अशुद्ध रक्त आपल्यांत पूर्ण भरून फुप्फुसांकडे नेत असतात. या रक्तनलिका वायु-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नलिकाशीं संलग्न होतात. वायुनलिकांची रचना अशी आहे कीं, त्यांतील वायु रक्तनलिकांत जाऊं शकतो, व त्या रक्तनलिकांतील अशुद्ध रक्त कॅरबॉनिक ॲसिड गॅस या रूपानें वायुनलिकेंत येऊं शकतें. प्रत्यक्ष रक्त मात्र वायुनलिकांत येऊं शकत नाहीं. अशा रीतीनें अशुद्धरक्त वायुनलिकांतील शुद्ध वायूनें (ऑक्सिजननें-प्राणवायूनें) शुद्ध होत असतें. ताजी शुद्ध हवा न मिळाल्यास अशुद्धरक्त अशुद्ध स्थितींतच पूर्णशुद्ध न होतां हृदयांत परत जाईल, व तेथून पुनः सर्व शरीरभर पोंचेल. त्यामुळें रक्ताभिसरण दूषित होऊन शरीरास योग्य पोषणाभावीं रोगाची उत्पत्ति होईल. म्हणून ताज्या शुद्ध हवेनें रक्त शुद्ध होणें जरूर आहे. शुद्ध झालेलें रक्त हृदयाच्या डाव्या भागांत सांठतें. तोच रक्ताचा संचय किंवा हौद होय; त्यास रक्ताशय किंवा हृदय म्हणतात. उरामध्यें, हृदयाचे खालचे बाजूस फुप्फुसांना जवळ पण हृदयाला स्पर्श करणारा एक पडद्यावजा स्नायु असतो. त्यास Diaphram डायफ्राम म्हणतात. ह्या डायफ्रामची श्वासोच्छ्वासक्रियेला फारच आवश्यकता आहे. आपण जेव्हां हवा घेतों, तेव्हां तो स्नायु खालीं जातो व त्यायोगें छातींतील पोकळी मोठी होते, आणि फुप्फुसांतील एकूणएक वायुनलिका ऑक्सिजनवायूनें त्यामुळें प्राणवायूनें भरून जातात. ह्या वायूचें, रक्त शुद्ध करण्याचें काम संपल्यावर व अशुद्ध रक्तांतील अशुद्धपणा कॅरबॉनिक ॲसिडवायूच्या रूपानें वायुनलिकांत निघून गेला कीं, हा डायफ्राम (स्नायु)आपोआप उचलला जातो. तेणेंकरून छाती आकुंचन पावते, व वायुनलिकांतील अशुद्ध वायु श्वासनलिकांतून नाकांत, व तेथून बाहेर निघून जातो. असा या डायफ्रामचा उपयोग श्वासोच्छ्वासक्रियेला अत्यंत जरुरीचा आहे. निरोगी माणसाचे एक मिनिटांत १५–१८ पर्यंत ज्याच्या त्याच्या प्रकृतिमानाप्रमाणें श्वासोच्छ्वास होत असतात. धांवल्यानें, मेहनत केल्यानें, कामक्रोधानें, मैथुनानें, अती बोलण्यानें श्वासोच्छ्वासाचें प्रमाण वाढतें, ताप आला असतां किंवा इतर एकादें जबर दुखणें आलें असतां, श्वासोच्छ्वासांची संख्या वाढते. कारण तापानें किंवा दुखण्यानें, मलोत्सर्जनाचे नेहमींचे मार्ग बंद झाल्याकारणानें रक्तांतील अशुद्धपणा वाढतो, व त्यामुळें फुप्फुसांचें रक्तशुद्धि करण्याचें काम वाढतें. तें नीट व्हावें, याकरितां जास्त ऑक्सिजनवायूची जरूरी लागते. ऑक्सिजनवायु ज्यास्त येण्यास भराभर श्वासोच्छ्वास करावा लागतो. अशा रीतीनें तापांत वगैरे श्वासोच्छ्वासांची संख्या वाढते. श्वासोच्छ्वास वाढणें हिताचें नाहीं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हृदयः—हें शरीरास गति देणारें एकप्रकारचें एंजीनच होय. ह्याचा आकार त्रिकोणाकृती असून खालचा भाग अरुंद व वरचा भाग रुंद आहे. रुंद बाजू वर असून त्याचें टोंक खालच्या बाजूस थोडेसें डाव्याबाजूकडे कललेलें असतें. हृदय हें रक्ताचें मुख्य हेड ऑफिस होय. अशुद्ध रक्त शुद्ध होण्याकरितां व शुद्ध रक्त सर्व शरीराला पोसण्याकरितां येथून–ह्या हेड ऑफिसांतून–पाठविलें जातें. हृदयाचे दोन भाग आहेत एक उजवा व दुसरा डावा. उजव्या भागांत अशुद्ध रक्त व डाव्या भागांत शुद्धरक्त असतें. तें शिरा व नाडया मार्फत सर्व शरीरभर खेळतें. शुद्धरक्त-वाहीन्यास नाडया Artaries आर्टरीज म्हणतात. व अशुद्ध रक्तवाहिन्यास (Vains व्हेन्स) शिरा ह्मणतात. हृदयाच्या डाव्या भागापासून नाडया उगम पावून सर्व शरीरभर पसरल्या आहेत. उजव्या भागांत शिरा शरीराच्या सर्व भागांतील अशुद्ध रक्त आणून सोडतात. नाड्या व शिरा जेथें एकमेकांशीं सँल्लग्न असतात, तेथें शुद्ध व अशुद्ध रक्ताची भेसळ होऊं नये म्हणून, जागोजाग रखवालदार (Gate Keepers गेट कीपर्स) म्हणजे पडदे असतात वर जे हृदयाचे उजवे व डावे असे दोन भाग सांगितले, त्यांतील रुधिराभिसरण. चालू असलें ह्मणजे, उजव्या बाजूच्या रक्ताला फुप्फुसांत गेल्याशिवाय डाव्या बाजूला जातां येत नाहीं; व डाव्या बाजूच्या रक्ताला सर्व शरीरांत फिरल्याशिवाय उजव्या बाजूला जातां येत नाहीं. ही जी रक्ताची येरझार ह्मणजे शुद्ध व अशुद्ध रक्ताची हालचाल, त्यास आपण छातीचें धडधडणें किंवा उडणें म्हणतों. हाताची नाडी रक्ताच्या ताकदीवर, ह्मणजे रक्त ताकतीनें किंवा नाताकतीनें वाहणें, या गोष्टीवर नेहमीं अवलंबून असते.

रक्तवाहिन्यांतील रक्त जेव्हां ताकदीचें असतें, तेव्हां नाडीही ताकदीमुळें सावकाश धीमेपणानें स्पष्ट वाहूं लागते, व तें जेव्हां नाताकदीचे मंद गतीनें वाहत असतें, तेव्हां नाडी मंद अस्पष्ट जलदी जलदी वाहूं लागते. नाडी व हृदय यांमध्यें अशा तऱ्हेचा संबंध असल्याकारणानें वैद्यलोक नाडीवरून रक्ताची स्थिति कशी आहे हें जाणून रोगाची परीक्षा करितात.

रुधिराभिसरण, आरोग्य व आयुष्य.

हृदयांतून शरीराच्या दुसऱ्या भागांकडे व शरीरांतील दुसऱ्या भागांतून हृदयाकडे अव्याहत चालणाऱ्या शरीरांतील रक्तप्रवाहास रुधिराभिसरण ह्मणतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्या रक्तप्रवाहावर शरीराची सुस्थिती व नाडीचें व्यवस्थित उडणें अवलंबून आहे. रुधिराभिसरण योग्य होण्यावर आरोग्य व आयुष्य अवलंबून असतें.

फुप्फुसें हीं श्वासोच्छ्वासाचीं इंद्रियें. हृदय हा रक्ताचा हौद. श्वासानें हवा आंत घेतली कीं, भरपूर रक्ताचा पुरवठा असलेल्या हवेच्या मार्गांतील कफयुक्त चिकट त्वचेच्या संपर्कानें ती तापली जाते. बाहेरील हवा सप्तपथांतून श्वासनलिकेमार्फत फुप्फुसांना पोंचते. तेथें लाखोंशें सूक्ष्म हवेच्या नळ्यांनीं फैलावली जाते. पोटांत म्हणजे Belly मध्यें, पातळ लवचीक, चिकट व मजबूत असा स्नायू छाती व पोट याच्या दरम्यान छातीला पसरलेला आहे. तो Diappram डायफ्राम होय. पाण्यांत पडलेल्या माणसाच्या रक्तांत जरा तरी नैसर्गिक गरमपणा असून त्या गरमपणानें डायफ्रामला गति प्राप्त होण्यासारखी असल्यास, जरी तो मृतवत स्थितींत दिसला तरी त्यास जिवंत करण्याकरिता-वांचविण्याकरितां उताणा निजलेल्या स्थितींत हात दुरमडून वर खालीं वर खालीं उचलून छाती व फुप्फुसांना गती मिळे असें करितात. हेतु एवढाच कीं जर कांहीं शरीरांत दम असेल तर ह्या डायफ्रामला अल्प जरी गति हालचालीनें सुरु झाली तरी श्वासोच्छ्वासाला सुरवात होऊन त्याची गति चालू व्हावी व वाढावी. तेणेंकरून मनुष्य जगण्याच्या स्थितीप्रत यावा. या वर्णनावरून डायफ्रामचें महत्व व कल्पना होण्याजोगी आहे. ह्या डायफ्रामच्या हालण्यानें हवा आंत ओढली जाते. डायफ्रामची गति किंवा हलणें हृदयाच्या हालचालीप्रमाणें स्वयं स्फूर्तिचें आहे. जेव्हां डायफ्राम ताणला जातो, तेव्हां छातीचा व फुप्फुसांचा आकार वाढतो, व त्यायोगें होणाऱ्या पोकळींत हवा घुसते. व जेव्हां डायफ्राम ढिला पडतो तेव्हां छाती व फुप्फुसें आंवळतात. व हवा फुप्फुसांतून बाहेर ढकलली जाते. केंशासारख्या रक्तवाहिन्या नळ्यांमार्फत हृदयांतून निघालेलें रक्त केशाकर्षणानें बारीक रक्त नळ्यांत घुसतें. व शरीराच्या प्रत्येक भागाला पोषण पोंचून तरतरीत करून मजबूत करितें. नंतर दुसऱ्या रस्त्यानें, रक्त केशाकर्षणानें बारीक लहान नळ्यामार्फत हृदयांत परत जातें. व हृदयांतून तें फुप्फुसांना मिळतें. रक्त हृदयांतून निघतांना सतेज लाल, मनुष्याला हुषारी व तरतरी देण्यालायक असतें. परंतु सर्व शरीरभर खेळून परत येतांना ज्या दुसऱ्या शिरामार्फत येतें तें निःसत्व निळें, काळें, सुस्तीदायक व शरीरांतील सर्व भागानीं टाकाऊ, नाकारलेलें अशा पदार्थांनें भरलेलें असतें. जातांना ह० हृद-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यांतून निघतांना स्वच्छ झऱ्यासारखें व येतांना गटारपाण्यासारखें होतें. हा रक्ताचा वाईट ओघ हृदयाच्या उजव्या बाजूकडे जातो. जेव्हां रक्ताशयाचा खळगा पूर्ण भरून जातो तेव्हां तो आकुंचन पावतो, आणि हृदयाच्या उजव्या बाजूच्या खोलींतील द्वारानें बाहेर जोरानें पडतो (तेव्हां धक्का बसतो. हा जो धक्का तेंच हृदयाचें उडणें व त्यामुळेंच नाडीचे ठोके.) व तो रक्ताचा ओघ परत फुप्फुसांना पाठविला जातो; व तेथून लाखोंशा केंशाकर्षक शुद्ध अशुद्ध रक्त वाहणाऱ्या नाड्यांना जोडणाऱ्या रक्तनळ्यानीं फुप्फुसांतील हवेच्या छिद्रांत घुसतो. वर जो खराब रक्ताचा ओघ सांगितला तो फुप्फुसांतील लाखोंशें असलेल्या छिद्रांतून वांटला जातो.श्वासानें हवा घेण्यानें त्या हवेंतील प्राणवायु (आक्सीजन) या अशुद्ध खराब रक्ताशीं मिळाल्यानें एक प्रकारचें Combustion जळणें सुरू होतें. सर्व शरीरांतून, (विषारी, निरुपयोगी, टाकाऊ द्रव्यें घेऊन खराब रक्त कॉरबानिक आसीड CO_2) खराब होऊन आलेल्या रक्तापासून आक्सीजनसह शुद्ध रक्त अलग पडून कॅरबानिक गॅस अलग केला जातो. ह्याप्रमाणें आक्सीजन घेऊन शुद्ध रक्त झालेलें शरीराला बळकटी देणारें, सतेज व आयुष्यवर्धक असें हृदयांत जातें. हृदयाच्या डाव्या खोलींत पोंचल्यानंतर, हृदयाच्या डाव्या रक्ताशयांतील भागाकडे ढकललें जाऊन, शिरांमार्फत सर्व शरीरभागानां पुरविलें जातें. असा अजमास केलेला आहे कीं एका दिवसांत म्ह. २४ तासांत ३५००० पिन्ट फुप्फुसांतील केशाकर्षक रक्तवाहींन्यांतून रक्त खेळलें जातें. जर स्वच्छ हवा फुप्फुसानां मिळणार नाहीं तर अशुद्ध रक्त शुद्ध होणार नाहीं. व त्यामुळें शरीराला पोषण मिळणार नाहीं. इतकेंच नव्हे तर निरुपयोगी टाकाऊ पैदा होणारे पदार्थ रुधिराभिसरणांत खेळल्यानें, सर्व शरीरयंत्र विषविलें जाईल. व त्याचा परिणाम शरीरनाश होय- अशुद्ध हवेचाही परिणाम असाच होत असतो. म्हणजे श्वासोच्छ्वास शुद्ध हवेंत जर घेतले नाहींत तर रक्ताचें काम योग्य चालत नाहीं. व त्यामुळें अपुरें पोषण पडून रोगाची उत्पत्ति होते. व शरीरआरोग्य गमाविलें जातें. अशा माणसाचें रक्त निळें, काळें, पडून तो फिक्का दिसूं लागतो. जो स्वच्छ हवेंत फिरतो, त्याचा वर्ण व रक्त सतेज व प्रफुल्लित दिसतें. स्वच्छ हवेंतील आक्सीजन हा प्राण्याला तरतरी आणितो. इतकेंच नव्हे तर पचनक्रियेला मदत करितो. पचनक्रिया हीं अन्नाच्या भागाशीं मिश्र होणाऱ्या आक्सीजनवर अवलंबून आहे, रक्तातील

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आक्सीजन अन्नाच्या संपर्कानें एकप्रकारची ज्वलनक्रिया उत्पन्न करून पचनक्रियेला मदत करून ती वाढत असते. म्हणून फुप्फुसांमार्फत योग्य आक्सीजनचा पुरवठा होणें जरूर आहे. व तो आक्सीजनचा पुरवठा स्वच्छ हवेंतून होत असल्यानें, स्वच्छ हवेची जरूरी आहे. याच कारणामुळें ज्यांचीं पचनक्रिया चांगली नसते, त्यांचीं फुप्फुसें बहुतकरून अशक्त असतात किंवा अशक्त फुप्फुसें असणारांची पचनक्रिया चांगली नसावयाची. हें लक्षांत घेतलें पाहिजे कीं, अन्न आपण खाऊन पूर्ण चर्वण करून अंगी लागल्यानें-पचनी पडल्यानें-शरीरपोषण होत असतें. अन्न न जिरण्यानें, न पचण्यानें, पोषण अपुरें होतें. फुप्फुसेंसुद्धां जिरणाऱ्या अन्नाच्या पोषणावर अवलंबून असतात. व स्वच्छ हवेंत जर योग्य श्वासोच्छ्वास होणार नाहींत तर शुद्ध आक्सीजनच्या अभावीं अन्न योग्य प्रकारें जिरणार नाहीं. तर या योगें फुप्फुसें अशक्त होतील. व त्या अशक्तपणामुळें त्यांच्या कामांत ढिलाई-कसूर होईल. ही ढिलाई वाढत गेल्यानें त्याचें काम बराबर उठणार नाहीं. त्यामुळें शरीरही अशक्त होऊन ढिलें पडेल.

अन्नापासून व पाण्यापासून पोषण मिळण्यापूर्वीं प्रत्येक अन्नाचे कणाचा व पाण्याचे थेंबाचा रसायनिकरीत्या आक्सीजनशीं मिलाफ झाला पाहिजे. व त्या अन्न पाण्यापासूनचा शरीरांतील टाकाऊ भाग शरीरांतून घालविला जाई, अशा स्थितिप्रत आला पाहिजे. आक्सीजनमध्यें जर उणेपणा पडला तर पोषणामध्यें उणेपणा येतो. रुधिराभिसरण योग्यप्रकारें चालत नाहीं. कारण रक्त दूषित होतें. त्यामुळें टाकाऊ शरीरांतील भाग योग्यरीतीनें बाहेर घालविले जात नाहींत. व शरीरप्रकृती नीट राहत नाहीं. म्हणून ज्याला आयुष्य पाहिजे, आरोग्यरीत्या जगावयास पाहिजे त्याणें स्वच्छ हवेंत फिरून शुद्ध आक्सीजन मिळवून शरीरांतील भट्टी आक्सीजननें पेटती ठेविली पाहिजे. अन्नपाण्यांतील योग्य कणांचे ग्रहणानें, व अयोग्य कणाचे हकालपट्टीनें आक्सीजनमार्फत शरीरांत चालणाऱ्या भट्टीनें उष्णता उत्पन्न होत असते. व शरीराचा शीत उष्णतेचा समतोलपणा राहत असतो. हा समतोलपणा कमजास्त झाला कीं आजार येतो. व कायम राहिला कीं तेंच आरोग्य आयुष्य, प्राप्त होतें. म्हणजे वर सांगितल्याप्रमाणें रुधिराभिसरण योग्य चालण्यावर आरोग्य व आयुष्य, अवलंबून असतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नाडीः--नाडीचें वाहणें रक्ताच्या चलनवलनामुळें असतें. हें पूर्वी सांगण्यांत आलेंच आहे. नाकानें श्वास घेऊन फुप्फुसांत आलेला आक्सीजन हृदयाच्या उजव्या भागांत असलेल्या अशुद्ध रक्ताला शुद्ध करितों; ही क्रिया म्हणजे एकप्रकारचें ज्वलनच होय. या ज्वलनक्रियेचें जळण किंवा जळवण म्हणजे शरीराच्या सर्व भागांतील अशुद्ध रक्ताच्या रूपानें हृदयाच्या उजव्या भागांत येणारी घाण होय; ऑक्सिजन हा अग्नि होय; व जो वायु आपण उच्छ्वासानें बाहेर टाकतों, तो–कॅरबॉनिक ॲसिड गॅस–ज्वलनक्रियेचें फळ म्हणजे राख होय. ही क्रिया अप्रतिहत–एकसारखी चाललेली असते. या क्रियेला कधींही विश्रांति नाहीं. हें ज्वलन ताकतीचें आहे, अथवा कमकुवत आहे, हें दाखविणाऱ्या नाड्या डोळ्यांच्या आंखाजवळ व हाताच्या मनगटाच्या वरच्या बाजूला ज्याशिरा असतात, त्या होत. श्रम केल्यानें किंवा व्यायाम केल्यानें ही ज्वलन क्रिया वाढते. व ह्या क्रियेबरोबर फुप्फुसाचें आकुंचन व प्रसरण आपोआप होत असतें. तें फुप्फुसाचें आकुंचन झालें कीं, त्यांतील रक्त हृदयांव पडतें, प्रसरण झालें कीं अशुद्ध रक्त फुप्फुसांशीं येऊन भिडतें, शुद्ध रक्त जेव्हां हृदयांतून आकुंचन होऊन मुख्य रक्तवाहीन्यांत पडतें, तेव्हां हृदयाला धक्का बसत असतो. या धक्क्याबरोबरच डोळ्यांचें आंख, हातांची नाडी, व दुसऱ्या अनेक ठिकाणीं धक्के बसतात. असा क्रम एकसारखा अव्याहत चालत असतो.

शरीरांत उष्णता वाढल्यानें किंवा एकदम अति थंड हवेंत गेल्यानें किंवा व्यायाम केल्यानें, हें फुप्फुसाचें आकुंचन व प्रसरण, रक्त निर्दोषी असून सशक्त असेल तर, प्रत्येक आकुंचनाचा ठोका नाडीवर स्पष्ट उमटतोच; आणि रक्ताचा व नाडीचा संबंध अबाधित चालतो. परंतु रक्तांत जर दोष असेल, तर प्रत्येक आकुंचनाबरोबर निघणाऱ्या रक्ताचा धक्का त्या नाडीवर नीटसा उमटत नाहीं, म्ह. भासत नाहीं. दोन दोन, किंवा तीन तीन किंवा त्याहून जास्त आकुंचनें मिळून निघणाऱ्या रक्तानें स्पष्ट ठोका नाडीवर भासतो. ह्यावरून नाडीचें वाहणें रक्तावर अवलंबून आहे, हें ध्यानांत येईल. निरोगी माणसाची नाडी, त्याचें रक्त तरतरीत असल्यानें व्यवस्थेशीर नियमित धीमें वाहत असतें. ज्वान-उमेदवार-निरोगी-सशक्त माणसाचे ठोके दर मिनिटास ५० पर्यंत पडतात. ज्याचे श्वासोश्वास १५–१८ व नाडीचे ठोके ४५–५० तो मनुष्य मजबूत, निरोगी समजावा. वीसपासून साठ वर्षेपर्यंत सशक्त

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

माणसाचें नाडीचें वाहणें सरासरी ठोकळमान दर मिनिटास ७०–८० पर्यंत असतें, व श्वासोच्छ्वास दर मिनिटास १८–२० होतात. रक्तामध्यें दोष असला, किंवा फुप्फुसें बिघडलीं असतील तर, नाडीचे ठोके अनियमित पडतात. क्षयरोग, न्यूमोनिआ वगैरे रोगांत श्वासोच्छ्वास चाळीसपर्यंत व नाडीचे ठोके १५०–१६० पर्यंत सुद्धां वाढतात. मरतांना माणसाचे नाडीची चलबिचल होते. विशेष प्रकारच्या रोगांत रक्तामध्यें विशेष प्रकारचा दोष उत्पन्न होत असतो, व त्यामुळें नाडीवर विशेष परिणाम होत असतात. या परिणामाचें ज्ञान कांहीं मर्मज्ञ आर्यवैद्यांस असल्यामुळें, कोणता रोग झाला आहे, हें ते तेव्हांच नाडी पाहून ताडतात; म्हणून आपल्या जुन्या वैद्यांना नाडीपरीक्षक वैद्य म्हणतात. मनुष्याची ठराविक उष्णता अजमासें ९८° डिग्री फॅरेन्हीट असते. थर्मामिटर (ज्वरमापक नळी) लावून ज्वर, उष्णता ९८° डिग्रीच्या अलीकडे पलीकडे गेलेली आढळली तर डॉक्टर लोक रोगाच्या चिकित्सेस लागतात. हृदयाचे व नाडीचे ठोके एका ठरलेल्या मेळांत आहेत कीं नाहींत, किंवा ठराविक यत्तेच्या आंत बाहेर आहेत कीं काय, एवढेंच ज्ञान नाडीसंबंधानें त्यांस असतें. जुने वैद्य नाडीच्या गतीवरून रोगाची परीक्षा करितात; व ती त्यांची परीक्षा अचूक ठरते. डॉक्टर लोकांना ह्या नाडीची बरोबर ओळख पटलेली नाहीं व तें ज्ञान इंग्रजी वैद्यकांत महत्त्वाचें दिसत नाहीं. जुने आर्यवैद्य रोग्याचे नाडीची परीक्षा रोगी अंथरुणांतून उठतांच उठल्याबरोबर करतात, त्याचें कारण हिंडल्या फिरल्यानें किंवा थंडांत किंवा थंड पाण्यांत वापर केल्यानें, श्वासोच्छ्वासांत फरक पडेल व त्याचा परिणाम नाडीवर होईल, आणि नाडीज्ञानावरून रोगाची परीक्षा बरोबर होणार नाहीं; म्हणून अशाप्रकारचा परिणाम होण्यापूर्वी नाडी पहातात.

नाडींत फरक कां ? तर मैथुनानें, ब्रह्मचर्य न पाळण्यानें, जास्त श्रम केल्यानें, जास्त चालण्यानें जाग्रणानें अति कोपानें, तापानें, अती बोलण्यानें, वगैरे कारणानीं श्वासोच्छ्वासांत फरक पडून नाडींत फरक पडतो. श्वासोच्छ्वासाचें सरासरी मान दर मिनिटास १८–२० धरलेलें आहे. तें मान तापांत चौपटीनें वाढतें, मैथुनानें पांचपटीनें वाढतें. क्रोधानें पाचपटीच्या पुढेंही जातें. श्रमानें श्रमाच्या कमजास्त मानानें वाढतें. ह्या श्वासोच्छ्वास वाढण्याच्या मानानें नाडीचें मान तसेंच बदलतें.

पोट म्हणजे बदकाच्या आकाराचा जो डावे बाजूकडील अन्न, पेय, ग्रहण

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करण्याचा पिशवीसारखा भाग तें पोट होय. ह्यास इंग्रजींत Stomach स्टमक म्हणतात. सामान्य लोकांची समजूत ही कीं, छातीपासून अगदीं खालपर्यंतचा सर्व भाग ह्मणजे पोट होय ही समजूत चुकीची होय. हा सर्व भाग पोट समजलें तर त्यास इंग्रजींत Belly ह्मणतात. ह्या बेलीमध्येंच Abdomen (ओटीपोट) पोटांचा खालचा भाग, पोटांतील मेंदूचा भाग येतो. ह्या पोटाच्या मेंदूचा संबंध वरच्या मेंदूशीं येत असल्यानें मुद्दाम ह्याचा उल्लेख केला आहे. हृदयाच्या खालच्या बाजूस पोट ह्मणजे ज्यास खरें पोट ही संज्ञा द्यावयाची तें, तें होय. ही पोटाची पिशवी एक क्वार्ट किंवा त्याहून जास्त समावाची पिशवी आहे. ती आकुंचन प्रसरण पावणारी आहे. ह्मणून कच्चे पाउण मण, पक्के बारा शेरपर्यंत सुद्धा पदार्थ त्यांत राहूं शकतो. आमच्या आढळांत इतकें पेय (उंसाचा रस) पिणारे लोक आले आहेत. चर्वण केलेलें अन्न, मग तें पूर्ण चर्वण केलेलें असो, अथवा अर्धवट चर्वण केलेलें असो, गळ्याखालीं अन्न नलिकेमार्फत डाव्या बाजूकडे हृदयाच्या खालच्या बाजूस जी पोटाची पिशवी आहे, त्यांत उतरतें. पोटांत अन्न गेल्यावर तेथें अन्न घुसळलें जाऊन त्याचा दुधासारखा पातळ असा, शरीरास पुष्टीदायक पदार्थ बनतो. त्यास अन्नरस ह्मणतात.

पोट हें रसायनिक क्रिया अन्नरसावर घडवून आणण्याचें एक यंत्रच होय. ज्यामध्यें अन्नाचे नानाप्रकारें फेरफार होऊन, अन्नाचें रक्त बनून सर्व शरीराला पोषण रक्तरूपानें मिळतें. पोटाची आंतली बाजू पातळ पण नाजूक अशा कातडीनें आच्छादीलेली आहे. त्या कातडीला बारीक बारीक पिण्ड (glauds गुठळ्या) आहेत. त्या गुठळ्यांचीं तोंडें आंतल्या बाजूनें उघडलेलीं असून, त्या गुठळ्याभोंवतीं जाळीदार पण सूक्ष्म अशा रक्तनळ्या आहेत. त्या पिण्डातून एक प्रकारचा पातळ स्राव होत असतो त्याला gastric juice जाठर रस किंवा आमरस ह्मणतात. हा जाठररस अन्नाचा जो नायट्रोजनचा भाग त्याच्याशीं एकजीव होणारा महत्वाचा पातळ पदार्थ होय. खूप चर्वणानें अन्नापासून तयार होणारे साखरेशीं grape sugar मिलाफ पावणारा हा रस होय. ह्याची चव कांहींशी कडसर व नारिंगाच्या आंबटपणावर असून, पेपसीन सारखाच हा पाचक होय. पेपसीन पपयाच्या चिकापासून तयार करून पचनक्रियेसाठीं उपयोगांत आणितात. अन्नपचनाच्या क्रियेंत याचा मोठाच उपयोग होतो. साधारण निरोगी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

माणूस २४ तासांत एक ग्यालन जाठररस तयार करीत असतो. व त्याचा अन्नपचनाकडे चांगला उपयोग होतो. नारिंगासारखीं फळें व ताक, दहीं वगैरे पदार्थ खाण्याची जरूरी कां हें यावरून ध्यानांत येईल. ते पदार्थ पचनक्रियेला मदत करणारे आहेत.

अन्न जेव्हां पोटांत जातें, तेव्हां पूर्वी सांगितलेल्या गुठळ्या पुरेसा जाठररस स्त्रवून त्या अन्नाशीं त्याचा मिलाफ होण्यास सुरवात होते. पोटांत ह्या बाजूकडून त्याबाजूकडे सारखी घुसळण सर्व अन्न त्या जाठररसाशीं चांगलें रसायनिक मिश्रण होईपर्यंत चालतें. अन्नाचें जाठररसाशीं मिश्रण झालें कीं, त्याचा अन्नरस बनतो. व पचन सुरळीत चालू राहतें. व हा प्रकार चांगलें वर्णन केलेल्या अन्नाचा होय. परंतु चर्वण जर चांगलें नसेल व अधाशा सारखें अन्न गिळलेलें असेल तर पचनामध्यें व्यत्यय येतो. पोटाला डबल ड्युटी पडते. स्वतःचें काम असून अपुर्या चर्वणाचें काम पडतें, दोन कामानां तें नालायक ठरतें.

परिणाम काय होतो पहा. जिलबी करण्याकरितां गव्हांचा रवा जसा दह्यांत भिजवून आंबवण्याकरितां ठेवितात, व तो फसफसून, दरदरून येतो, किंवा बरेच दिवसांचें आंबट ताक जसें फसफसतें, तसाच प्रकार अन्न न पचण्यानें त्या अन्नाचा रस न बनतां होतो. पचनक्रिया गेल्यानें पोट फसफसणाऱ्या पदार्थानें भरलेल्या भांड्यासारखें एकभांडें, काया ग्नीवर ठेविल्यासारखें होतें. थंडीच्या दिवसांत शिजलेले पदार्थ आंबत नाहींत परंतु गरम्याच्या दिवसांत उष्णतेनें ते आंबतात. तसाच प्रकार शरीराच्या उष्णतेनें होतो. पहिला परिणाम Dyspepsia डिस्पेप्सिया होतो. व पुढें दुसरे रोगांना जागा मिळते. पोटांतील फसफसणारे पदार्थ न निघतां माणूस आणखी खातच असतो. ह्मणजे पोट फेसयुक्त फसफसणाऱ्या पदार्थांनीं भरलेलें उष्णतेवर ठेवलेलें एक भांडेंच बनून राहतें. त्यामुळें त्याची पचनशक्ति जाऊन पोट अशक्त व कापसासारखा गोळा–ढेरपोट–बनतें. पोटांतील जाठररस स्त्रवणारे पिण्ड चोंदून जातात. पचनक्रियेचे यंत्राची मोड तोड होऊन अस्ताव्यस्त होतें. नानातऱ्हेचीं आसीडें त्यांतील अन्नाचीं बनतात. हें असें अर्धे कच्चें अन्न फरफरून नानातऱ्हेचीं आसीडें बनलेलें Small intestines लहान आंतड्यामध्यें उजव्या-बाजूकडे पोट आणि आंतडीं यांच्या दरम्यान एक पडदा Gate keeper रखवालदार जो नेहमीं जागृत असतो, त्या पडद्यांतून जातें. ह्या पडद्याची अशी खुबी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहे कीं वरून ढकललेलें अन्न तो पडदा ओलांडून खालीं जाऊं देतो. परंतु खालीं गेलेलें परत वर पडदा ओलांडून न येऊं देण्याची खबरदारी घेतो. आंत येईल त्याला घ्यावयाचें परंतु परत जाण्यास त्याच दरवाज्याशीं मनाई करावयाची हें त्याचें काम. अशा तऱ्हेच्या फरफरलेल्या अन्नाचा परिणाम शरीराला पोषण न मिळतां शरीर विषविलें जातें. ज्या लहान आंतड्यांत अन्न शिरतें ह्मणून सांगितलें त्या लहान आंतड्याची लांबी २०-३० फूट असून थोड्याशा जागेंत विलक्षण कुशलतेनें सामावलेलीं आहेत. पोटाच्या पिशवींच्या खालीं डाव्याबाजूला स्वादूपिण्ड (वक्रगंड) नांवाचा मांसाचा भाग आहे. त्यांतून लाळेसारखा पातळ पदार्थ स्रवत असतो. तो लहान आंतड्यांतील अन्नपचनाला मदत करितो. उजव्याबाजूला liver लीव्हर मोठा पिण्ड आहे. हेंच काळीज होय. त्याला यकृत म्हणतात. या पिण्डांतून पित्त स्रवत असतें. लीव्हरमधून पित्त स्रवून जेथें ते जमतें त्याला पित्ताशय gall bladder म्हणतात. पोटाच्या पिशवींतून अन्न बाहेर पडून आंतड्यांत शिरतांना हे दोन प्रकारचे रस येऊन त्याला मिळतात. एक लीव्हर यकृतामधून उजव्या बाजूकडून ज्याला पित्त (bile) अशी संज्ञा आहे, व दुसरा डाव्या बाजूकडून स्वादू पिण्डांतून ज्याला वक्रगंड (pancreatic juice ज्युईस) रस म्हणतात. तो. हे दोन्ही रस पचनक्रियेसाठीं अवश्य आहेत. प्रत्येक दिवशीं सुमारें दोन क्वार्टपर्यंत पित्त स्रवतें. स्वादू पिण्डातून सुमारे दीडपिन्ट दररोज वक्रगंड रस स्रवतो. अन्नरस या दोन रसाशीं मिश्रित होऊन त्यावर निरनिराळे रसायनिक फेरफार झाले, म्हणजे त्याचें एक निराळें स्वरूप होतें. हें स्वरूप जवळजवळ रक्तासारखेंच होय. अशा स्थितींत रक्त आंतड्यांत उतरतें. आंतड्यांत आंतून श्लेष्मलत्वचा असून, त्या त्वचेला निरनिराळे पिण्ड असतात. व स्नायूही असतात. तसेंच आंतड्यांत आंतून हजारों केशसदृश केंशासारखें तंतु (चोंचर) आलेले असतात. ते एकसारखे किड्याप्रमाणें लिवलिव लिवलिव हालत असतात. हालण्यानें ते अन्नातील पोषक रस शोषीत असतात. त्या तंतूच्या हालचालीनें अन्नातील पुष्टीदायक पदार्थ (ते बहुतेक रक्तच असतें) शोषून घेऊन, रक्ताशीं भिडविला जातो. असें हें बनलेलें रक्त हृदयाच्या डाव्या भागांत जातें. सर्व पोषक द्रव्यें शोषण करून घेतल्यावर जो या लहान आंतड्यांत गाळ राहतो, तो खाली सरकतो व नळांत (म्ह. Large instestine, colon) जातो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पाणी, पाण्यासारखे पातळ पदार्थ व दुसरे पाचक रस हे रसवाहीन्यातून ताबडतोब शोषले जाऊन रक्तरूपानें, लिव्हरला मिळतात. तसेंच आंतड्यांतील केशानीं शोषलेलें रस रक्तवाहिन्या शिरानीं लीव्हरमधून हृदयाला मिळतात.

लहान आंतड्यांतील शिल्लक भाग मोठ्या आंतड्यांत जातानां तेथें एक valve पडदा (आकुंचनशक्ती) आहे हाही पडदा वरीलप्रमाणेंच वरून येणारा पदार्थ खालीं जाऊं देतो. परंतु खालील वर न येऊं देण्याची खबरदारी घेतो. कोलनचे तीन भाग झालेले आहेत. उभा चढता कोलन, आडवा कोलन व उतरता कोलन. लहान आंतड्यांतील शोषून शिल्लक राहिलेला अन्नाचा भाग या तिन्हीं कोलनमधून म्हणजे चढत्या आडव्या व उतरत्या कोलनमधून शेवटीं डाव्या बाजूकडे Rectum मलाशयाला मिळून तेथून Anus गुदद्वार जें मल बाहेर पडण्याचें द्वार त्या द्वारामार्फत शरीराबाहेर पडतो. जेथें मोठ्या नळाचा (colon चा) भाग संपतो, तेथपासून Rectum मलाशय लागतो. त्याच्या पुढील द्वार तें गुदद्वार होय. (colon) नळाची लांबी पांच फूट आहे. या पांच फूट नळीत अन्नातील सर्व मळ येऊन भरतो. चित्र पान ८१ पहा. नं. १९ सीकचा लोंबता भाग, तो कधीं कधीं अयोग्य आहारानें-मांसादि आहारानें विकृत होतो. शस्त्रक्रिया करण्यापर्यंत ही पाळीं येतें.

जेव्हां मनुष्य फार आजारी पडून तोंडांतून अन्न घेण्याच्या लायकीचा नसतो, तेव्हां गुदद्वारामार्गें, फनेलनें, किंवा पिचकारीनें, किंवा एनीम्यानें, पातळ अन्न घालण्याची पद्धत आहे. असें खालून जबरदस्तिने घातलेलें अन्न ह्या नंबर १५ valve पडद्यापर्यंतच येतें. लहान आंतड्यांत किंवा पोट या पिशवींत जात नाहीं. म्हणजे जबरदस्तीनें जरी गुदांतून वर पदार्थ कोंबला तरी पोटांत येत नाहीं. या उपायांनीं असाध्य झालेले रोगी वांचवितां येतात. बस्तिमार्गें पोषक द्रव्यें दिल्यानें रोग्याची अन्नमार्गें मिळणारी शक्ति कायम ठेवितां येते.

योगी लोक तोंडांत फडका घालून वासधौती करीत असतात. फडका तोंडातून घालून, गुदद्वारापर्यंत नेऊन, गुदद्वारातून बाहेर काढितात. तोंडातून पोटाच्या पिशवींत भरलेला फडका परत तोंडातून काढतां येतो. परंतु गुदद्वारापर्यंत नेलेला फडका ह्या रखवालदार (valve) कामगारांच्या खालून वर न येऊं देण्याच्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कामगिरीमुळें परत तोंडातून काढतां येणें शक्य नाहीं. तो गुदद्वारेंच काढला पाहिजे. ह्याची माहिती पुढें देऊं.

जर चर्वणाचें, तसेंच पोट, लिव्हर, वक्रगंड व आंतडीं यांचें काम ठीक झालें नसेल तर, जास्त गाळ नळांत जमतो, व त्यावर जास्त काम पडतें. अशानें अवरोध होतो, व अवरोधाचे परिणाम फार भयंकर आहेत. मळ नळांत जास्त सांचल्यास व योग्य वेळेपेक्षां जास्त वेळ राहिल्यास त्यांत रोगजनक जन्तु उत्पन्न होतात व ते आपलें घरच तेथें करतात. सामान्यतः फारच थोडया लोकांचें नळ साफ असतात. कोणत्या ना कोणत्या तरी कारणानें नळांत मळ सांचून राहून अशा लोकांस दररोज शौचास होतें, असें वाटलें तरी, खरोखरी त्यांचें पोट साफ नसतें. बरें, मळ साफ बाहेर न गेल्यानें वर सांगितल्याप्रमाणें रोगजनक जंतु उत्पन्न होतात. शिवाय नळाला शोषण करण्याची शक्ति असल्याकारणानें त्या मळांतील कांहीं भाग शरीरांत रुधिराभिसरणांत प्रथम लगतच्या भागांत व नंतर सर्व शरीरांत, शोषला जातो. नळांतील योग्य वेळेपेक्षां जास्त वेळ राहिलेला मळ म्हणजे केवळ विषच होय.

दांतांनीं चांगलें चर्वण केलें नाहीं म्हणजे (Grape Sugar) पचनास लागणारी, साखर चांगली तयार होत नाहीं. लाळेनें अन्न न भिजवितां पाण्यानें पोटांत ढकललें तर, पोटाची शक्ति जोंपर्यंत ठीक आहे, तोंपर्यंत कांहीं वाटणार नाहीं. परंतु ती जर कमी झाली व खालून नळ (Colon) तुडुंब भरून गेलेलें असलें म्हणजे, खालीं तर उतरत नाहीं, वरून कोणी काढून टाकीत नाहीं; मग पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें पोट हें दरदरलेल्या ताडीप्रमाणें आमलेल्या अन्नाचें भांडेच होऊन बसतें. त्यांत पचनाची शक्ति उरलेली नसते, मग काय होतें ? याचा परिणाम असा होतो कीं पोटांतील हें दरदरणारें अन्न फरफरूं लागतें, म्हणजे आंबूं लागतें– नासूं लागतें रोगजनक जन्तूही उत्पन्न होतात. हें नासकें अन्न पोटांतून काढून टाकलें नाहीं तर, पोट चोंदल्यानें गॅस्ट्रिक ज्यूस स्त्रवण्याचा बंद होत जातो. त्यामुळें अन्नरस, रक्ताला पुष्टिदायक असा न बनतां, दरदरण्यानें–सडण्यानें–दुष्ट द्रव्यांनीं युक्त होतो. म्हणजे मेंदूचा व शरीराचा होणारा व्यय भरून काढण्यास असमर्थ होतो. अन्नाचा हेतु रक्तरूपानें शरीराला पुष्टि देण्याचा असल्यानें, नळास अवरोध झाल्यानें, चोंदणी झालेली असल्याकारणानें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सृष्टि नियमाप्रमाणें शरीरांतील घाण, बाहेर, वाट सांपडेल त्या मार्गानें जाण्यास प्रयत्न करिते. खालीं, ती घाण शिरामार्फत रक्तवाहिन्यांत घुसते, व रक्तांत मिसळते; व रक्तदोष शरीरांत उत्पन्न होऊन, कपाळदुखी, खरूज, कांटा, ताप, वगैरे नाना प्रकारचे रोग उत्पन्न होतात. अंगाला दुर्गंधी येते, तोंडाला घाण सुटते, जिभेवर बुरसट किंवा कांटा येतो, घशांत जळजळ चालू होते. शिवाय हें नासकें अन्न असून सुद्धां आपण पुन्हां कांहीं खातच असतों. अशा रीतीनें पूर्वीच अशक्त झालेल्या पोटाला साफ न केल्यानें व पुन्हां पुन्हां अन्न खाल्यानें अपचनास मदत करितों. आतां ह्यास उपाय तरी काय ? तर. तें पोटांतील अन्न साफ काढून टाकलें पाहिजे, व ह्यास उपाय दोन आहेत. तोंडातून ओकून पोटांतील नासका पदार्थ काढून टाकणें; व पोटाखालीक खालच्या बाजूनें आंतडीं व नळ ह्यांत भरलेला खालच्या मार्गानें निकाल करणें हें होत. दांतानीं अर्धवट चर्वण केलेलें अन्न पोटांत गेल्या कारणानें, दांताचेंही काम पोटास व इतर दुसऱ्या अवयवांस करावें लागतें. अशा रीतीनें पोट लादलें गेल्या कारणानें त्यांत विषारी पदार्थ उत्पन्न होतात. हे पदार्थ आंतड्यांत जे केशासारखे शोषक तंतू असतात त्यांच्या कडून शोषिले जातात; व तो शोषिलेला पदार्थ रक्तांत मिसळतो. रक्त, मेंदू, फुप्फुसें, व मूत्राशय यामध्यें जात असल्यानें तेथें नानाप्रकार रोग उद्भवतात; लघवी बिघडते, कपाळदुखी वगैरे वगैरे रोग होतात.

डाक्तरी उपायही रोगाचें मूळ खणून काढणारे नसून त्या त्या रोगाचे तात्पुरते विश्रांतिदायक होत; उदाहरणार्थ रेचक पोटांत गेलें म्हणजे तेथें ढवळाढवळ सुरू होते. 'आपल्यांत कोणी तरी शत्रू आला आहे' असें पोटास वाटून तें आपलें पचनाचें काम बाजूस ठेऊन त्यास आंतड्यांत ढकलून देतें, आंतडीही घाबरून जातात व आपलें पोषक द्रव्यें शोषून घेण्याचें काम बाजूस ठेवून त्या शत्रुस बाहेर घालवितात. तेथून तें नळांत जातें. व तेथें ढवळाढवळ करून थोड्याशा मलासकट बाहेर पडतें. हा उपाय खरोखर तात्पुरताच होय. ज्या संवईनें पचन होत नाहीं, त्या संवई बदलल्या पाहिजेत. कारण रोगाचें मूळ नाहींसें झाल्याशिवाय पुरा गुण केव्हांच येणार नाहीं. पोटाची व आंतड्याची, शुद्धि आणि नळाची शुद्धि रेचकानें आंतील त्वचेला चिकटलेला मळ साफ जात नसल्यानें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होत नाहीं; त्यामुळें पचनेंद्रियें पूर्ववत्–निरोगी असल्याचे वेळचे स्थितीला येत नाहींत. रेचक हा एक तऱ्हेचा उत्तेजक विषारी पदार्थ समजावा. पूर्वीच्या विषयुक्त विजातीय waste matter पदार्थाला रेचकानें साफ न घालविल्यानें शरीरांतील मुख्य मुख्य भाग विषयुक्त होतात, व त्यामुळें ते बिघडतात; व त्यांस पोषक द्रव्यें योग्य रीतीनें मिळत नाहीशीं होतात. व रक्ताचा पुरवठा होत नाहींसा होतो; दुर्बल होतां होतां काम उठत नाहींसें झालें म्हणजे लुले पडतात. मग मनुष्याला परिणाम भोगावा लागतो. परंतु नाइलाज होऊन गेल्यावर मग माणूस निराशाजनक बोलतो.

मूत्रोत्पादक पिण्डः—मोठ्या आंतड्याच्या उजव्या व डाव्या अशा दोहों बाजूनां मागल्या बाजूस मूत्रोत्पादक पिण्ड (Kidneys किडनीज) व समोर Bladder मूत्राशय असतो. मूत्रोत्पादक पिण्ड हे मूत्र उत्पन्न करणारे भाग होत. हे पोटांत (Belly) कमरेच्या हाडांच्या वर पाठीच्या बाजूस दोन बाजूला दोन आहेत. त्यांचा आकार आंब्याच्या कोईसारखा किंवा घेवड्याच्या शेंगेसारखा आहे. हे पिण्ड चाळणीच्या स्वरूपाचे छीद्रित असून, रक्तांत जे विषारी पदार्थ जमतात, ते यांतून चाळले जाऊन, मूत्रवाहक दोन्ही बाजूकडील दोन नळ्यामार्फत बाहेर मूत्राशयात नेले जातात. रक्तातून ह्या चाळणीनें जें निराळें केलें जातें तें मूत्र होय. मूत्राशय Bladder ही पिशवी ओटीपोटांत असून वरून मूत्रवाहक नळ्यानीं सुटलेले वाईट पातळ पदार्थ सांठविण्याचा एक हौदच होय. वरच्या इंद्रियांची शक्ति कमी होऊन त्यांना अन्नांतील साखर grape sugar योग्य प्रकारें शोषण्याचें सामर्थ्य नाहींसें झालें व साखर पचल्याशिवाय शिल्लक पडूं लागली, म्हणजे ती साखर ह्याच Kidneys मूत्रोत्पादक पिण्ड चाळणीतून बाहेर पडते. ती पडूं लागली म्हणजे मधूमेह झाला असें आपण म्हणतों.

वरील इंद्रियाङ्गे जशीं पुरुषावर्गात आहेत, तशींच ती स्त्रीवर्गात ही आढळतात. पुरुष व स्त्रीवर्गातील जननेंद्रियें मात्र अगदीं भिन्न आहेत.

पुरुषांचीं जननेंद्रियें—प्रथम पुरुषेंद्रियाचा विचार करूं. शिस्न, अंड किंवा रेतपिण्ड, रेतवाहकनलिका व रेताशय. शिस्न हें तीन प्रकारच्या थरांचें, (पैकीं वरच्या बाजूला दोन व खालच्या बाजूला एक) बनलेलें असतें. व मध्यभागीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

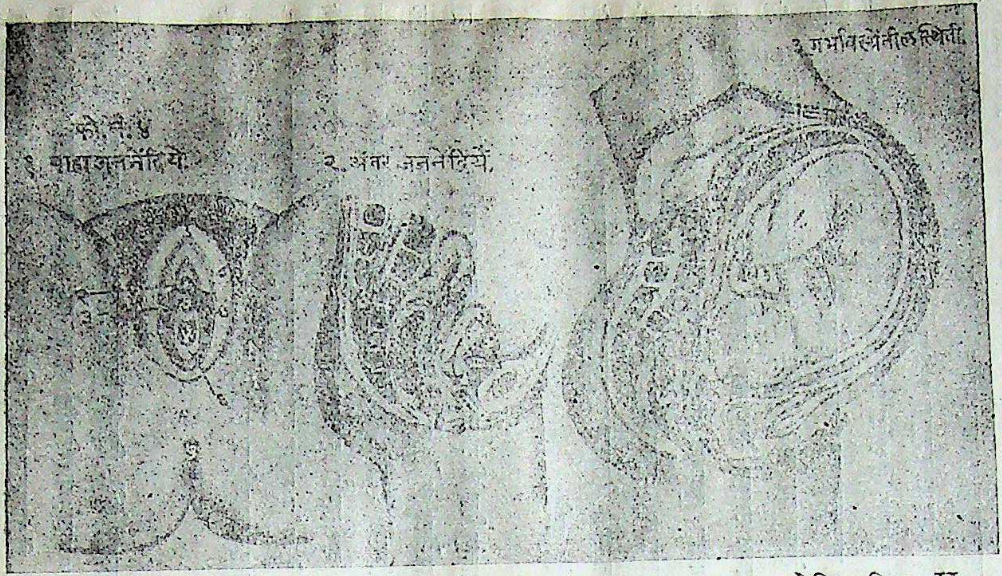
मूत्रमार्ग असतो. वृषणाच्या मध्यभागाला शिवण म्हणतात. अंड (Testicles) हे बदामाच्या आकाराचे दोहोंबाजूला दोन, पैकीं एक बाजूचा जरासा आकारानें मोठा असतो. प्रत्येक अंडास रज्जुचा आधार असतो म्हणूनच ते लटकत असतात. अण्डाना आकुंचन प्रसरणाची शक्ति असते. या अण्डांस रेतपिण्ड म्हणतात. अडांत रेतोत्पादक नळ्या जाळ्यासारख्या असतात ह्या बारीक जाळ्याच्या नळ्या एक ठिकाणीं होतात. तेथून एक नळी निघते; तीस रेतवाहकनलिका म्हणतात. ती मूत्राशयाचे तळाजवळ उतरून रेताशयास मिळते तींत रेत भरलेलें असतें म्हणून तीस रेताशय म्हणतात. वृषणाचे दोन्ही रेताशय, मूत्राशय व गुद ह्यांच्यामध्यें असतात. रेताशयाची नळी मूत्रमार्गांत उघडते, रेत हें अंडांत उत्पन्न होऊन नालि-केमार्फत रेताशयांत पडते, रेताशय मूत्राशयाचे जवळ असून त्यांत रेत जमत असतें व जरूर तेव्हां बाहेर पडतें.

वरील वर्णन वाचून रेत कोठें उत्पन्न होतें, हें लक्षांत आलेंच असेल. रेत हा शरीराचा राजा मानलेला आहे; तो जर आपल्या स्थितींत असून मजबूत असेल तर त्याची ही शरीररूपी इमारत मजबूत असणारच. परंतु कलियुगांत, इंद्रियांच्या चंचलत्वामुळें ही शरीररूपी इमारत केव्हांही स्थीरनसणार; डोल्हाऱ्याप्रमाणें डळमळीत असते. हे शरीर स्थीर व्हावें व त्याचकडून इष्ट परिणाम घडून आणवा-वेत, अशी ज्यांची इच्छा असेल, त्यांनीं शरीर व सर्व इंद्रियें शुद्ध, निरोगी, राखलीं पाहिजेत.

स्त्रियांचीं जननेंद्रियें. स्त्रियांचे जननेंद्रियांत बाह्य व अंतर असे दोन प्रकार आहेत. फोटो नं. ४ पहा. बाह्येंद्रियांत कामाचल, योनि द्वार, महाभगोष्ठ, लघुभ गोष्ठ, योनिलिङ्ग किंवा मदनध्वज, योनिपटल वगैरे इंद्रियांचा समावेश होतो. आतां स्त्रियांचे जननेंद्रियांची माहिती घेतांना कांहीं विशेष प्रकारचे शब्दांची माहिती पाहिजे ती.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



१ (१) कामाचल २ मदनध्वज ३ मूत्रद्वार ४ योनिद्वार ५ मलद्वार ६ योनिजवनिका Hymen (पडदा) ७ लघुभगोष्ठ ८ महाभगोष्ठ. २ (१) गर्भाशय Uterus २ योनिमार्ग Vagina ३ मूत्राशय ४ मलाशय Rectum. ३ (१) योनिमार्ग २ आंतडें ३ पृष्ठवंश ४ मलाशय ५ मूत्राशय ६ गर्भनाळ ७ वार ८ गर्भ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१ कमरेचा भाग ह्म. कटीर यास Pelvis पेलव्हिस ह्मणतात. २ मूत्राशय Bladder ३ मलाशय Rectum ४ गर्भाशय, uterus किंवा womb युटरस किंवा वुम्ब ५ जघानास्थि (Pubis) कुल्ले टेंकून बसल्यावर जें हाड जमीनीला टेंकतें त्याला जघनास्थि ह्मणतात. ६ गुदास्थि ह्मणजे माकडहाड मुत्रोत्सर्जिकेनें मूत्र काढण्यासाठीं माहिती पाहिजे ते भाग. १ योनिद्वाराचे बाजूचे भागास विटप ह्मणतात. २ विटपाच्या पलिकडे Anus एनस ह्म. गुद (मलविसर्जन द्वार) असतें. विटपाची लांबी सुमारें दीड इंच असते. बाळंतपणांत हा ताणला जातो. व कधीं कधीं बाळंतपणाच्या जास्त त्रासानें मलद्वारापर्यंतही फाटला जातो. ३ गर्भाशयाच्या मागील बाजूस विटप, मलमार्ग, वत्रिकास्थि ह्मणजे रुंद व त्रिकोणी चपटें असें एक हाड होय. ४ गर्भाशयाचे मुखालाग्रीवा म्हणतात. ५ गर्भशयाच्या पुढल्या बाजूस मूत्राशय व मूत्रमार्ग व मागल्या बाजूस मलमार्ग आहे. मदन ध्वजापासून सुमारें एक इंचावर मूत्रमार्गाचें तोंड असतें. त्यास मूत्रद्वार म्हणतात. मूत्रद्वाराच्या खालीं योनीमार्गाचें द्वार असतें. अनुभव नसलेल्या सुइणीं चुकीनें मूत्रोत्सर्जीकेचे नळाचें टोंक मूत्रमार्गांत घालण्याच्या ऐवजीं योनींमार्गांत घालतात. मूत्रोत्सर्जकनलिका बरोबर मूत्रमार्गांत गेली म्हणजे योनिमार्गांत घातलेल्या बोटाला सहज समजते. आणि नेहमीं अशा रीतीनें योनिमार्गांतील बोटानें ती मूत्रमार्गांत बरोबर गेली आहे किंवा नाहीं, हें पाहणें जरूर असतें.

कामाचल किंवा **गुह्यकेशभू**—योनीद्वाराच्या वरच्या भागांत जो वर आलेला भाग आहे, त्यास केशभू किंवा कामाचल म्ह.

योनीद्वारः--ह्यास इंग्रजींत Vulva म्हणतात. हें गुदद्वाराच्या समोरच्या अंगास एक सरळ छिद्र आहे. या योनीद्वारांतून गर्भधारणा व गर्भ बाहेर येणें ह्या दोन्ही क्रिया घडतात.

महाभगोष्ठः—ह्याचा दृश्य आकार ओंठासारखा लाल असल्यानें पाश्चिमात्य शारीरशास्त्रज्ञानीं ह्यास ओंठ हेंच नांव दिलें आहे. ह्यास प्रथमावर्त असेंहीं म्हणतात. पहिला आवर्त मोठा असल्यानें त्यास पृथुओष्ठ किंवा महाभगोष्ठ, आणि दुसरा लहान असल्यानें त्यास **लघुभगोष्ठ** असें म्हणतात. लघुभगोष्ठ किंवा द्वितीयावर्त, हें प्रथमावर्ताच्या आंतच असतें. हें कोंबडयाच्या डोक्यावरील तुऱ्याप्रमाणें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

असतें. यांत बुळबुळीत व पातळ असा स्राव उत्पन्न करणारे पिण्ड व नाड्या आहेत. हे योन्यावर्त पुरुषांचे अण्डाशय किंवा अण्डकोष याच्या समानधर्मी आहेत.

योनिलिङ्ग--यास मदनध्वज असें दुसरेंही नांव आहे. योनिद्वाराच्या वरच्या भागीं व भगोष्ठाच्या मध्यभागीं जी त्रिकोणाकृती उंचशी जागा आहे, तिलाच योनिलिङ्ग ह्मणतात. याचा आकार, स्थान व चलन हीं पुरुषलिंगाप्रमाणेंच असतात. फरक इतकाच कीं, स्त्रीलिंग पुरुषलिंगापेक्षां लहान असतें. व त्यांत मूत्रमार्ग असतो. गरोदरपणांत योनिलिंग लांब असतें. **मूत्रमार्ग**--याची लांबी मूत्राशयापासून मुखापर्यंत सुमारें दीड इंच आहे. मूत्रमार्ग सरळ नसून कांहीं अंशीं वांकडा होत होत आलेला आहे. स्त्रियांचा मूत्रमार्ग पुरुषांच्या मूत्रमार्गाप्रमाणें सर्व बाजूंनीं बंधनाच्या योगानें घेरलेला नाहीं. यामुळें त्यांत पसरण्याची शक्ति आहे. ह्मणून स्त्रियांच्या मूत्राशयांतून मूतखडा वगैरे काढण्यास पुरुषांच्या पेक्षां सोईचें होतें. मूत्रमार्गाचा व्यास साधारण सुमारें पाव इंच असतो. ज्या जागीं मूत्रमार्ग योनिशीं मिळतो, त्या जागीं तो आकुंचित होतो. याच्या तोंडाच्या दोहोंबाजूस लहान लहान खडबडित असे उंचवटे असतात. लघवी काढण्याकरितां किंवा शुद्धीकरितां मूत्रोत्सर्जिकेचा (Catheter) उपयोग करतांना ह्या भागाची माहिती असणें जरूर आहे.

योनिपटल—इंग्रजींत यास (Hymen) हायमेन म्हणतात. स्त्रियांच्या योनिद्वारावर एक पातळ व नाजूक त्वचेचा पडदा असतो, त्यास योनिपटल असें म्हणतात. हें योनिपटल साधारणतः सर्व स्त्रियांना असतें. पुरुषाचा सहवास घडला म्हणजे तो पडदा नाहींसा होतो. फाटून जातो.

अन्तरिंद्रियें—यांत गर्भाशय, अन्तःफल, फलस्रोत किंवा अण्ड वाहकनलिका आणि योनी, ही चार अङ्गे येतात, व तीं बस्ति प्रदेशांत आहेत. (फोटो नं. ४ पहा.) बस्ति हा एक बेडौल असा हाडाचा पिंजरा आहे. साधारणमानानें कंबरेचा एकंदर भाग यांत येतो. यास कटीर असेंही दुसरें नांव आहे. गुद आणि बस्ति याच्या मध्यभागीं गर्भाशय व योनी आहे. योनीच्या आंतल्या सीमेवर गर्भाशयाचें स्थान आहे. गर्भाशय बस्तीच्या मधोमध आहे. त्याच्या पुढें मूत्राशय, मागें गुद, वरच्या अंगास लहान आंतडी आणि खाली योनी आहे. दोन्ही बाजूस दोन बंधनें आहेत. त्याच्या योगें बस्तीचे दोन भाग झाले आहेत. एक पूर्वेकडील

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

च दुसरा पश्चिमेकडील. स्त्रीजातींत जननेंद्रिय, प्राणीजननक्रिया असल्यानें स्त्री पुरुष यांच्या वस्तींत फरक असतो. तो असा, स्त्रियांच्या बस्तीचीं हाडें पातळ व बारीक असून त्यांच्या बस्तीचा भाग जास्त उथळ व रुंद असतो. म्हणून स्त्रियांचे ढुंगणाचा भाग पुरुषापेक्षां मोठा असतो.

गर्भाशय—हें कटीरांत मधोमध असून त्याच्यापुढें मूत्राशय असतो, व मागें मलाशय असतो. यांच्या दोहों बाजूस दोन अन्तःफलें असतात. तीं अन्तःफलें व गर्भाशय या दोहोंना जोडणाऱ्या दोन अंडवाहकनलिका असतात. स्त्री वयांत आली म्हणजे अन्तःफलांत लहान लहान अंडीं तयार होतात. तयार झालेलीं अंडीं नलिकेंतून गर्भाशयांत येऊन पोंचतात. गर्भ होण्याचा संभव असल्यास सजीव होऊन गर्भाशयांत गर्भ धरतो. गर्भधारणा झाली नाहीं तर, तीं योनी-मार्गानें बाहेर पडतात. गर्भाशयाचा आकार थबकडद्या पेरुसारखा आहे. याची लांबी तीन इंच, रुंदी दीड इंच, व जाडी एक इंच आहे व पोकळीचीं लांबी अडीच इंच असते. गरोदर स्थितींत याची लांबीरुंदी वाढते. ती आठ दहा इंचपर्यंत वाढते. गर्भारपणांत फार जोराची आकुंचन शक्ति नसल्यामुळें तो पाहिजे तितका लहान मोठा होऊं शकतो. गर्भ जसा वाढतो, तसा गर्भाशयही वाढतो. आकुंचनाचा फायदा बाळंतपणीं मूल बाहेर ढकलण्यास व रक्तस्राव बंद होण्यास, या दोन प्रकारें होतो. गर्भाशयाचा भाग योनिमार्गाजवळ निमुळता आलेला असतो, त्यास (Cervix) ग्रीवा म्हणतात. गर्भाशयाच्या पोकळीच्या आंत श्लेष्मल त्वचा असते ती त्वचा पोट, तोंड, नाक, वगैरे ठिकाणच्या श्लेष्मल त्वचे-प्रमाणेंच असते. ह्या श्लेष्मल त्वचेनें शोषणाची क्रिया चालते. त्या त्वचेचा शोष-णाचा धर्म असल्यानें, हीच शोषणाची महत्वाची गोष्ट लक्षांत घेण्यासारखी होय. कारण प्रसूतीनंतर शोषणाची क्रिया वाढली तर, ज्वर उत्पन्न होतो. व याच ज्वरा-मुळें प्रसूतीनंतर स्त्रियांचे जे रोग उद्भवतात, त्याचा मुख्य उगम हाच होय.

गर्भाशयाच्या ग्रीवेचा कांहीं भाग योनीच्या आंत असतो. व कांहीं तिच्यावर असतो. ग्रीवेस कमळ असेंही म्हणतात. गर्भाशयाच्या बाहेरच्या भागास अंत्राव-रणाचें वेष्टन आहे. अंत्रावरण मोठ्या आंतड्यांतून उतरून गर्भाशयाच्या पश्चात् व उर्ध्व भागास वेष्टन करून पूर्वभागांतून बस्तीकडे जातें. पार्श्वभागांत पूर्व व पश्चात प्रदेशांत अंत्रावरणाच्या घड्या पडतात. त्यास पूर्व व पश्चिम बंधन म्हणतात. या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बंधनाच्या योगें गर्भाशय जागयावर कायम राहतो. ह्या बंधनास विकृत झाली किंवा हीं ढिलीं झालीं असतां गर्भाशय वांकडा तिकडा होतो. किंवा एका बाजूला झुकतो. यासच फूल सरलें म्हणण्याची बायकांची चाल आहे.

गर्भाशयाच्या दोन्ही बाजुस अंत्रावरणाच्या ज्या घडया पडतात, त्यास पृथु-बंधन किंवा इंग्रजींत Ligments लिगमेन्टस म्हणतात. पृथुबंधनांत गर्भाशयाची प्रत्यंगें म्हणजे ज्यास **अंतःफल, फलस्रोत** किंवा **फलवाहिनी** म्हणतात, तीं होत. ज्या ठिकाणीं गर्भाशयाचा योनीशीं संबंध होतो, तीच ग्रीवा. मूल न झालेल्या स्त्रियांचें ग्रीवामुख इतकें लहान असतें कीं, त्यांतून सुमारें चार नंबराची मूत्रोत्सर्जिका नळी जाऊं शकते.

लेंकुरवाळ्या स्त्रीच्या गर्भाशयाची ग्रीवा, मुलें न झालेल्या स्त्रीच्या गर्भाशयाच्या ग्रीवेपेक्षां पुष्कळ आंखुड असते. लेंकुरवाळ्या स्त्रीच्या गर्भाशयाची ग्रीवा जाड झालेली असून, तिला करकोचे पडलेले असतात. गर्भारपणांत ग्रीवा कांहीं अंतरापर्यंत करंगळीचें टोंक शिरे इतकी मोठी होते.

फलस्रोत किंवा फलवाहिनी—गर्भाशयाच्या दोन्ही बाजूस पृथुबंधनाच्या वर दोन अंडवाहक नलिका असतात; त्यास फलस्रोत म्हणतात. या आकारानें लहान व पोंकळ असतात, त्यास बीजस्रोत असेंही म्हणतात. या नलिका गर्भाशयापासून अन्तःफलापर्यंत गेलेल्या असतात. प्रत्येक नळी साडेचार इंच लांब असते, तिचें छिद्र आंत कांटा शिरेल इतकें बारीक असतें. तोंड रुंदावलेलें असून, त्याची कडा झालरीसारखी असते, ज्या वेळीं अण्डें अन्तःफलापासून बाहेर पडतें, त्या वेळीं तें झालरीला चिकटून अण्डवाहक नलिकेंतून गर्भाशयांत ओढलें जातें. या स्रोतास धमनी, शिरा, वायुमार्ग व रसवाहीं स्रोतें आहेत. यांतूनच पुरुषाचें वीर्य स्त्रीबीजास पोंचतें; व अन्तःफलांतील बीज गर्भाशयांत जातें.

अन्तःफल—हा स्त्रियांचा बीजकोश होय. यास इंग्रजींत (Ovary) ओव्हरी म्हणतात. हीं दोन चपट्या व अण्डाकृति गाठीसारखी इंद्रियें आहेत, यास अण्डाशय असेंही म्हणतात. पुरुषांचे अण्डकोश हीं जशीं बाह्य फलें आहेत, तसें स्त्रियांचे बीजकोश हीं त्यांचीं अन्तःफलें होत. हीं प्रत्येक पृथुबंधनांत एकेक अशीं दोहों बाजूस मिळून दोन आहेत. त्या प्रत्येकांस

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एकएक नळी जोडलेली असते. व नळ्यांचा संबंध गर्भाशयाशीं जोडलेला आहे. त्या नळ्या लहान असून पोकळ असतात. पोकळी सुईचें टोंक शिरेल इतकी बारीक असते, व टोंकाला पातळ झालर असते. अण्डपिण्डांतून अण्डें बाहेर पडलें म्हणजे त्या झालरीला तें अण्डें चिकटून आंत ओढलें जातें. व गर्भाशयांत पोंचतें होतें. हे बीजकोश स्थितीपरत्वें स्थानभ्रष्ट होतात. गर्भिणीस्थितींत गर्भाशय जसा वाढत जातो, तसतसे हे उदरांत जातात व प्रसूती नंतर बस्ति प्रदेशांत येतात. वयपरत्वें हे लहान मोठे होतात विकृति झाली असतां, याचा आकार फार मोठा होतो.

योनि—म्हणजे बाह्यद्वार. यास भग असें म्हणतात. गर्भाशयस्राव व गर्भधारण या दोन्हीं क्रिया यांच्यातून होत असतात. यांतून गर्भ बाहेर येतो. योनीची लांबी पांच सहा अंगुळें असते. कांहींची नऊपासून बारा अंगुळेंपर्यंत देखील लांबी असते. प्रसंगीं ताणली जाऊन लांब रुंदही होऊं शकते. योनींत अन्तःत्वचेच्या घड्या पडलेल्या असतात. योनिमार्ग ताणला गेला म्हणजे या सर्व नाहींशा होऊन तो लांब रुंद होतो. कुमारिकेचा योनिमार्ग एक बोटाचा शिरकाव होण्याचा असतो, परंतु बाळंत होण्याच्या वेळेस याच मार्गांतून मूल बाहेर येतें. मुलें न झालेल्या स्त्रियांचे योनिशुद्धीसाठीं चार नंबरच्या क्याथेटर (मूत्रोत्सर्जिका) चा उपयोग होतो; कारण त्याचे द्वार लहान असतें, परंतु मुलें झालेल्यांना करंगळी जाऊं शकेल एवढा मोठा क्याथेटर चालेल. कारण त्या स्थितींत कर्व्हिक्सचें मुख मोठें होतें.

मूत्राशय, गर्भाशय व मलाशय, या तिन्ही द्वारांचे मार्ग, जवळ जवळ एका ठिकाणीं मिळालेले आहेत, व ते परस्पर संबंधी असल्यानें एकास विकृती झाली तर, दुसऱ्यांवर त्याचा परिणाम थोडा तरी घडतो; कारण एकाच त्वचेनें ते भाग वेष्टिलेले आहेत. योनिमार्गांतून एकप्रकारचा स्राव होत असतो; हा स्राव गरोदरस्थितींत असतो. परंतु गरोदरस्थितींत नसतांना मध्यंतरीं सतत होऊं लागेल, तर त्यास प्रदर म्हणतात; हें रोगाचें लक्षण होय. परंतु श्वेतप्रदर प्रसूतिकाळीं असतो, तो रोगाचें चिन्ह नसून, तो त्यावेळीं इतका वाढतो कीं, त्या गर्भाला बाहेर येण्यासाठीं ईश्वर (निसर्ग) जणुं काय तेलाची शिशी ओतून त्या गर्भाला बाहेर येण्यास मार्ग बुळबुळीत करून, तेणें करून सैल करून टाकित असतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गर्भाशयाच्या पुढल्या बाजूला योनिमार्गाजवळ जो निमूळता भाग ज्यास Cervix (जांबाच्या आकाराचें पुढलें टोंक) कर्व्हिक्स ह्मणतात; त्याचें जें मुख ती एकप्रकारची चीर असते.

गर्भाशयाचें सर्वांग स्नायुतंतूंनीं वेष्टिलेलें असतें व ते तंतू रक्तवाहिन्यांना जोडलेले आहेत. तंतू आकुंचन पावले म्हणजे रक्तवाहिन्या बंद होतात. ह्या आकुंचनामुळें आंतील मूल बाहेर ढकललें जातें. रक्तवाहिन्या बंद होण्याचा धर्म आकुंचनाचा असल्यानें रक्तस्राव प्रसूतीनंतर बंद होतो. गर्भाशयाची आकुंचनशक्ति फारच असल्यामुळें पाहिजे तितका लहान मोठा होऊं शकतो; त्यामुळें मुलाची आंत वाढ होणें, त्यास वाढण्यास अवकाश देणें व मूल वाढल्या नंतर बाहेर येणें ह्या क्रिया अप्रतिबंध चालतात.

स्त्रियांचे स्तनांचा व गर्भाशयाचा निकट संबंध आहे. प्रसूतीनंतर सुमारें २४–४८ तासांनीं त्यांत दूध उत्पन्न होऊं लागतें ह्या संबंधामुळें मूल स्तनपान करूं लागलें म्हणजे गर्भशयाचें आकुंचन होऊं लागतें. आकुंचन होणें हीं मुख्य महत्वाची गोष्ट आहे. कारण आकुंचन न झाल्यास रक्तस्राव होण्याचा संभव असतो; व त्यामुळें रोगांची उत्पत्ति गर्भाशयांत होऊन स्तनांत वेदना होऊं लागतात.

स्त्रियांच्या गर्भाशयांतून दर महिन्यास दूषित *रक्तस्राव होत असतो, त्या बरोबर मासुडा सारख्या गुठळ्याही जातात; त्या गुठळ्या गर्भाशय व योनिमार्ग यांमध्यें असणाऱ्या पिण्डापासून निघणाऱ्या रक्ताच्या होत. हा रक्तस्राव सुरू झाला म्हणजे गर्भधारणेचा काळ झाला, असें मानलेलें आहे. हा काळ प्राप्त होण्याची वेळ आली म्हणजे, सर्व शरिरावयव वाढीस लागून ढुंगणही वाढतें. व एक प्रकारची उल्लसितवृत्ति व विनय प्राप्त होतात. सर्व साधारणपणें १४।१५ व्या वर्षी रजोदर्शन होतें, परंतु योनीची पूर्ण वाढ १८ व्या वर्षापर्यंत होत नाहीं; म्हणून ज्या स्त्रियांना १८ व्या वर्षानंतर संतती होते–ती प्रफुल्लित, सदृढ, व पराक्रमी निपजते. बहुतेक स्त्रियांच्या रजस्रावानंतर अण्डाशयांतून अंडीं निघूं लागतात, व गर्भधारणेस ह्या अंड्यांच्या उत्पत्तीचीच जरूरी असते; म्हणून मुख्य

---

*नोट—माकडें, हत्तीण, कुत्रे वगैरे स्त्रीजातींतही हा स्राव असतो इतकेंच नव्हे, तर शिंदी सारख्या झाडांतही तो आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किंवा प्रधान गोष्ट अंडीं उत्पन्न होणें, ही होय. रजोदर्शन होणें ही गौण गोष्ट आहे. अंडीं उत्पन्न होणें, हें बहुतेक अंशीं रजोदर्शनावर अवलंबून आहे. परंतु कधीं कधीं रजोदर्शनापूर्वींही जर हीं अंडीं उत्पन्न झालीं, तर गर्भधारणा होते म्हणजे रजोदर्शनाशिवायही गर्भधारणा होण्याचा संभव आहे. रजोदर्शन लवकर किंवा उशीरां होणें, ही गोष्ट हवा पाण्यावर ही कांहीं अंशीं अवलंबून आहे. आगी-जवळ जसें लोणी लवकर वितुळतें तसें आगीपासून दूर असलेलें लोणीं लवकर वितुळत नाहीं; ह्याच न्यायानें शहरांतील किंवा उष्णदेशांतील मुलींना खेडेगांवां-तील किंवा थंड देशांतील मुलींपेक्षां लवकर न्हाण येतें. शहरांतील मुलींनां मनो-विकारांना उद्दीपन करणाऱ्या गोष्टींच्या दर्शनानें किंवा अशाच कांहीं कारणांनीं दहाव्या वर्षीं रजोदर्शन जाहल्याचीं उदाहरणें आहेत, व कित्येक मुलींत वीस वर्षें-पर्यंतही न झाल्याचीं उदाहरणें आढळतात. स्त्रियांचा विटाळ हा बहुतकरून पन्नासाव्या वर्षीं जातो, असें म्हणतात. विटाळ वेळच्यावेळीं न होणें, हें विकाराचें चिन्ह होय. रजस्रावाचा साधारण नियम असा आहे कीं, स्त्रिया मुलांना पाजीत आहेत तोंपर्यंत किंवा गरोदर आहेत तोंपर्यंत होत नसतो, (कधीं कधीं ह्याच्याही उलट उदाहरणें आढळतात.) रजःस्राव सामान्येंकरून थोड थोडा पांझरत असतो. त्याचा रंग तांबडा—काळसर असतो, हा स्राव बहुधा ३।४ दिवस असतो. ह्या स्रावापासून कांहीं कांहीं स्त्रियांना फार त्रास होतो; चैन पडत नाहीं. कमर व डोकें दुखतें; कधींकधीं बाळंतपणासारख्या वेदना लागतात, व स्रावांत गुठळ्या पडतात, व मांड्यांतून रेपा येतात. व स्रावा नंतर आराम वाटतो. ह्या वेदना, स्रावाचा मार्ग बिघडल्यानें किंवा जास्त दूषितरक्तसंचयानें होतात. कारण गर्भा-शयांतून स्रवलेलें रक्त गर्भाशयांतच फार वेळ सांचून राहील तर तेथें गोठतें, त्यामुळें तेथें रक्ताचे गोळे बनतात, व बाहेर येण्यास त्रास होतो. गर्भाशयांतील रक्ताचा स्राव सरळ चालून योनींतील स्रावाशीं मिश्रण झाल्यावर त्या रक्ताचें गोठणें बंद होतें. मग त्रास होत नाहीं.

रजोदर्शनापूर्वीं किंवा नंतर जेव्हां अण्डापिण्डांत अंडीं तयार होतात, व त्यांपैकीं जें अण्डें पुरुषाच्या रेतानें सचेतन होतें, तें तेथें राहतें, व बाकीचीं स्रावाबरोबर निघून जातात. असें सचेतन झालेलें अंडें गर्भाशयांतील त्वचेला चिकटून राहतें, तेथें तें वाढतें, व त्याचाच गर्भ बनतो. गर्भिणी अवस्थेमध्यें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मूत्रपिण्डदाह होतो, ह्या दाहांमध्यें ताप भरतो, कंबर दुखते, कधीं पोट दुखतें, व कधीं कधीं लघवी बंद होते, व थोडीथोडी लाल रक्तमिश्रित होते; व ज्या भागावर भार पडतो, ते भाग फुगतात. रक्तस्राव होत असतां, स्त्रियांनीं फार जपून राहिलें पाहिजे. व कोणाशींही संबंध ठेवितां कामा नये, कारण या अवस्थेंत त्यांची प्रकृति फार नाजुक होते व विशेषतः स्पर्शजन्य रोगापासून संरक्षण करण्याला नालायक असते, म्हणून आपल्यांत जो विटाळशीला बाजूस ठेवण्याचा व तिला स्पर्श न करण्याचा प्रघात आहे; तो फारच सोयीचा व हितकारक आहे. मात्र या प्रघाताचा, त्यांस घराबाहेर ठेवून वस्त्रप्रावर्णाची गैरसोय करून, व थंडीवाऱ्याच्या सोसाट्यास बळी देऊन दुरुपयोग करूं नये. कांहीं जुन्या चाली चांगल्या असतात, त्या चांगल्या कां, हें समजून घेऊन त्याप्रमाणें प्रत्येकानें वागावें.

वर सांगितलेंच आहे कीं, मूत्राशय, गर्भाशय व मलाशय ह्या तिहींपैकीं एका भागाला जरी विकृती झाली तरी दुसऱ्या भागाला थोडी तरी भोगावी लागते. ज्यांनीं स्त्रियांना ह्या विकृतीमुळें कण्हतांना पाहिलें असेल त्यांस हा जन्म नको असें वाटेल. परंतु लज्जेस्तव स्त्रिया त्या दुःखाला दावून टाकून तें नाइलाजास्तव गिळतात. धन्य त्यांचें साहस व सहनशक्ति!

वर जी एकंदर स्त्रियांच्या जननेंद्रियांसंबंधें माहिती लिहिली, ती अशासाठीं कीं, या इंद्रियाची माहिती होऊन विकृति झाली असतां ती कां होते व ती टळण्यास काय केलें पाहिजे, हें कळावें. शरीर व शरीराचीं इंद्रियेंही स्वभावतः निरोगी असतात. परंतु अज्ञानामुळें, अपराधामुळें किंवा वंशपरंपरेनें शरीराचीं व इंद्रियाची ताकत कायम रहात नाहीं. त्यास उपाय म्हणजे आपली राहणी साधी, नेमस्त, सृष्टिनियमांचें उल्लंघन न करणारी, अशी असली पाहिजे. ती तशी नसली, तर विकृति जाणार नाहीं. औषधें फक्त तात्पुरता गुण दाखवितील, पण जर शरीर सर्व इंद्रियांसह शुद्ध, मलरहित व ताकदवान् ठेविलें, व सतत ठेवण्याचा क्रम चालू ठेविला तर कोणताही रोग माणसास दगा देणार नाहीं. म्हणून शरीराची व इंद्रियांची शुद्धता, स्वच्छता कायम ठेविली पाहिजे.

शके १८३१ चा केरळकोकिळाचा उतारा—"मनुष्य जन्मास आल्यापासून वाढतो कसा, हाही एक चमत्कार आहे. पण तो गर्भामध्यें गेल्यापासून नऊ महिनेपर्यंत त्याची स्थिति कसकशी होते, व त्याचे आकार कसकसे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बदलतात, त्याचा चमत्कार फारच विलक्षण आहे. आपल्या पिंडाची गर्भावस्थेंतलि वाढ कसकशी होत जाते, याची कल्पना मनांत येऊन, परमेश्वराच्या सृष्टिरचनेचें मोठें कौतुक वाटेल, व आश्चर्यानें मन थक्क होऊन जाईल.

जीवात्म्याचें बीज म्हणजे एक अति सूक्ष्म जंतु होय. तो प्रथमतः पुरुषाच्या पोटांत असतो, आणि नंतर तो स्त्रियांच्या पोटांत जातो, ही गोष्ट सर्वांना माहितच आहे. हा प्राणी प्रथम स्त्रीच्या पोटांत शिरतो, तेव्हां तो अत्यंत सूक्ष्म असून त्याचा आकार थेट सर्पासारखा असतो. म्हणजे पुढें एक बारीकशा टाचणीच्या बोंडासारखें डोकें, व मागें लांबच केंसासारखें शेंपूट. हा जंतु स्त्रीच्या पोटांत गेला कीं, त्याच्यावर स्त्रीच्या आर्तवाचा लपेटा बसून त्याचें आंडें बनतें. प्रथम आडें झाल्यावांचून कोणताही प्राणी जन्मास येत नाहीं, हें लक्ष्यांत ठेवावें. मात्र अंतर इतकेंच कीं, पक्ष्यांचीं अंडीं बाहेर येऊन मग फुटतात, आणि इतर प्राण्यांचीं अंडीं पोटांतच फुटतात. हें मनुष्याचें गर्भाचें अंडें प्रथमतः अगदीं सूक्ष्म केवळ मोहरी एवढें वाटोळें गोल असतें; आणि त्याच्या मध्यावर पोकळी असून त्यांत एक तेजोबिंदु असतो, तोच आत्मा किंवा प्राण होय. पण ह्या वस्तु इतक्या सूक्ष्म असतात कीं, मोठ्या शक्तीच्या सूक्ष्मदर्शकयंत्रावाचून त्या दृग्गोचर होणें कठीण. नंतर हरभऱ्याच्या किंवा पावट्याच्या दाण्याच्या डाळिंब्या होतात, त्याप्रमाणें तें अंडें किंवा फुगा आपोआप दुभंग होत होत त्याची दोन अंडीं बनतात. पण ही दोन्हीं अंडीं अगदीं सुटीं किंवा निरनिराळीं नसतात. एका डेखाला दोन जुळीं फळें चिकटल्याप्रमाणें एकजीव असतात. नंतर तशाच रीतीनें दोहोंची चार च्यारांचीं आठ होतात; आठांचीं सोळा होतात; सोळांचीं बत्तीस होतात; बत्तीसाचीं चौसष्ट; ह्याप्रमाणें द्विगुणीत संख्येनें लौकर तो गर्भ सूक्ष्म अशा पोकळ फुग्यांचा चेंडू किंवा घड बनतो. पण त्या प्रत्येक सूक्ष्म फुग्यांत पोकळी असून शिवाय त्या मोठ्या चेंडूतही पोकळी असते. नंतर तो चेंडू मध्यंतरीं दबला जाऊन त्याला चंद्राच्या कोरेचा आकार येतो. नंतर तोच चेंडू खालच्या बाजूस निमूळता होऊन त्याला पेरवाचा आकार येतो. नंतर पुढें बारीक बारीक वर्तुलाकार फुग्यांची त्या चंद्रकोरेच्या आकाराप्रमाणेंच एक दाढेच्या दातांच्या आकाराची एकच दुब्यादुब्यासारखी सांखळी बनते. त्यानंतर डोळ्यांचीं भोकें दोन, तोंडाचें एक, ब्रह्मरंध्राचें एक, ह्याप्रमाणें, चार जागीं मोठमोठालीं खिडक्या-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रमाणें वर्तुळाकार छिद्रें राहून ती सांखळी वर्तुलाकार होते, म्हणजे ह्यावेळीं हा गर्भ बाजारांत जत्रेमध्यें 'चिंव चिंव' करणारीं जीं रबराचीं मुलांस खेळण्याचीं मुंडकीं मिळतात; त्याच्यासारसा जवळ जवळ दिसूं लागतो! नंतर ब्रह्मरंध्राच्या मागील बाजूनें त्याच साखळीनें त्याला एक लांब शेंपूट फुटतें, व त्याला मणके मणके दिसूं लागतात, ह्यावेळीं गर्भाला मत्स्यासारखें स्वरूप येऊन तो गर्भोदकामध्यें पोहूं लागतो. नंतर टर्किश टोपी सारखा ब्रह्मरंध्रावर उंच फुगा उत्पन्न होऊन त्याचें मस्तक बनूं लागतें, व गळ्याखालीं अजागलस्तनवत् एक एक पेशी उत्पन्न होऊन तिचीं फुफ्फुसें व हृदय बनूं लागतें. पाठीमागें जें शेंपूट असतें त्याचा पाठीचा कणा होऊं लागतो, व त्याला खालीं दोन, व वर दोन असे एखाद्या बारिक फुलाप्रमाणें हातापायांचे चार सूक्ष्म अवयव फुटतात. तेव्हां तो गर्भ शुद्ध पालीप्रमाणें दिसूं लागतो. पुढें हात व पाय जरासे लांब होतात शेपूट आंखडत जातें. ह्यावेळीं गर्भ हा शुद्ध उंदीर घुशीप्रमाणें एखादें चतुष्पाद जनावर असावें असें वाटतें. येथपर्यंत हा गर्भ कोणाचा असावा, हें नुसतें पाहून सांगण्याला कांहींएक साधन नसतें. फार तर काय! पण सूक्ष्मदर्शक यंत्रानें सुद्धां त्या कालपर्यंत त्या प्राण्याची जात ओळखत नाहीं. मनुष्याचा गर्भ, कुत्र्याचा गर्भ, सशाचा गर्भ, किंवा आस्वलाचा गर्भ हे सारखेच असतात. ह्या नंतर, मात्र त्यांत थोडथोडा फरक दिसूं लागतो. पाकोळीचा गर्भ असल्यास पंजे फार मोठे दिसूं लागतात; आस्वलाचा गर्भ असल्यास तत्काल आंगावर केंस फुटूं लागतात; अशा रीतीनें फेरफार सुरू होतो. मनुष्याचा गर्भ प्रथमतः अतिशय विद्रूप असतो. डोकें अतिशय मोठें असून त्या मानानें हातपाय अगदींच बारीक असतात. तोंडाच्या सभोंवार मोठमोठाले जाडे वाबर ओंठ असून नाक अगदीं थपटकें व फेंकाणें असतें. डोक्याचा आकार वाटोळा असून शंक्वाकार उंच सुळका असतो. त्यांच्या दोहों बाजूला दोन गंडस्थळासारखा भाग असून, मध्यें शिखर असतें. तोंडाचें मोठें बोळकें असतें, व हनुवटीच्या ठिकाणीं आडव्या मोठाल्या वळकट्या असतात. ह्यामुळें हें स्वरूप किती विचित्र दिसत असेस, तें सांगणें नकोच. मनुष्याचा गर्भ चवथ्या आठवड्यांत $\frac{1}{4}$ इंच वाढतो. पाचव्या आठवड्यांत त्याची लांबी $\frac{1}{3}$ पासून $\frac{1}{2}$ इंचापर्यंत होते. आणि त्याचाच पुढें हा मनुष्य नांवाचा अद्भुत प्राणी तयार होतो हें केवढें आश्चर्य आहे! आतां अमेरिकेंतील विद्वानांचे तर असे प्रयत्न

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चालले आहेत कीं आपल्या कृतीनें प्राणी तयार होतो किंवा नाहीं हें पहावें. त्याकरितां ते प्राण्याच्या मांसाचा एक तुकडा घेतात, व त्यांत प्रथम थोडेसें रक्त घालून रसायनव्यापारानें त्याच्याशीं त्याचा एकजीव करितात; नंतर पुन्हां अन्नरसाचें पौष्टिक तत्त्व त्यांत सामील करून तें मांस वाढवितात, व तेंही वाढून त्याचें वजन वाढत जातें. इतकेंच नव्हे तर त्याच्या आंत हाडें बनून वर त्वचा येते ! म्हणजे कांहीं अंशीं त्याला प्राण्याचेंच स्वरूप आणले जातें, असें म्हटलें तरी चालेल. अशा रीतीनें मनुष्यच नसो; पण कोणता तरी एखादा विचित्र प्राणी होतो कीं काय तें पहावें; असा त्यांचा प्रयत्न आहे. केवढा दीर्घोद्योग हा ! ”

स्त्रियांची प्रसूती जननेंद्रियां संबंधें रोग, उपाय वगैरे.

स्त्रियांचे रोगाच्या उत्पत्तिचीं कारणें, व ते निवारण करण्याचे उपाय, या विषयाचा योगाशीं संबध काय ? अशी कोणाला शंका येईल. परंतु या पुस्तकांतील योग हा व्यवहार–संसार–संभाळून आचरावयाचा असल्यानें गृहस्थाश्रमी स्त्रीपुरुषांस खेडेगांवीं व अडचणीच्या वेळीं कोणतीच मदत मिळणें शक्य नसतें. व काय करावें हें सुचत नाहीं अशा गृहस्थाश्रमींयांस अल्पशा माहितीची मदत असली तरी ती त्यांस फायदेशीरच होईल जाणून हा विषय अवश्य म्हणून दिला आहे.

पाश्चिमात्य शास्त्रज्ञानीं उत्क्रांतिशास्त्र Evolution म्हणून एक शास्त्र काढलें आहे, त्या शास्त्रांतील एक मुख्य तत्व ‘ Struggle for existence ’ &. “ Survival of the fittest ” असें आहे.

जो तो प्राणी दुसऱ्यास दडपून आपण पुढें यावें, ह्मणून झटत असतो. ही जगाची अनादिकालापासून प्रवृत्ति दिसून येते. ह्या ब्रह्मांडामध्यें (केआस Caos मध्यें) अनंत सूक्ष्मप्राणी आहेत. कांहीं कांहीं इतके सूक्ष्म आहेत कीं, ते साधारण सूक्ष्मदर्शक यंत्रानें सुद्धां दृग्गोचर होत नाहींत. ह्या सूक्ष्मप्राण्यांचा एकसारखा झगडा, आपण पुढें यावें ह्मणून चाललेला आहे. जो चीत होतो तो मागें पडतो. व विजयी होणारा पुढें सरसावतो. पुढें दुसऱ्यांशीं तसाच झगडत जाऊन ज्याची सरशी होईल तो बलिष्ठ होऊन बसतो, व आपलें घोडें पुढें ढकलतो. चित होईल तो मागें पडतो. याप्रमाणें अति सूक्ष्मापासून सर्व प्राण्यास मागें टाकून,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनुष्यप्राणी ह्या पुढें सरसावलेला होय. ह्मणून मनुष्यप्राण्याला सर्व प्राण्यांपेक्षा महत्व जास्त प्राप्त झालेलें आहे. अलीकडील शास्त्रीय शोधावरून असें सिद्ध झालें आहे कीं, हे सूक्ष्मप्राणी अतिशय असून ते एकसारखे हवेंत संचार करीत असतात. त्यामुळें हवेंत ते जिकडे तिकडे फार असून चोहोंकडे पसरलेले आढळतात. व या प्राण्यांस जन्तु (Germs) अशी संज्ञा अलीकडील शास्त्रज्ञांनीं दिलेली आहे. व जन्तुशास्त्र निघालें आहे, तें याच सूक्ष्मप्राण्याबद्दल होय. हे प्राणी आपली वाढ व अस्तित्व एकसारखें स्थापित करीत असतात. व तें स्थापित करण्यास त्यांस अनुकूल परिस्थिति, जागा वगैरे पाहिजे असते. धूळ, घाण. किंवा कोणत्याही प्रकारचा मुतपदार्थ यांजवर त्यांचे थवेच्या थवे बसतात. तेथें या प्राण्यांची इतकी गर्दी होते कीं त्यांच्यायोगें तो मृत पदार्थ सडूं लागतो. सडण्याची क्रिया चालू झाली कीं तेथें घाण उत्पन्न होते. ही जी घाण उत्पन्न होते, तिच्यायोगें रोगोत्पत्ति होते. आपल्या शरीरांत जन्तु सर्व शरीरभर आहेत. जेथें जेथें पोकळी म्हणजे रिकामी जागा तेथें तेथें ते आहेतच. व त्यांची पुढें सरकण्याची झोंबी एकसारखी चालू असतेच. आपल्या शरीराची ताकत ज्या वेळेस त्यांचे आघात सहन करण्याजोगी नसते, त्या वेळेस ते जन्तु आपल्या शरीरावर आपला पगडा बसवितात. पगडा बसविला कीं, रोगाची उत्पत्ति होते. जेव्हां आपल्या शरीरइंद्रियापुढें त्या जंतुचें कांहीं चालत नाहीं, म्हणजे शरीरेंद्रिये आपल्या ताकदीनें त्या जन्तुनां ढकलून टाकतात, तेव्हां त्या जन्तुंचा पाडाव होतो. पाडाव होणें म्हणजे रोगोत्पत्ति न होणें होय. स्त्रियांची प्रसूती किंवा त्यांच्या इंद्रियांसंबंधीं नानाप्रकारची अवस्था त्या सूक्ष्म जन्तूंना आपलें बिऱ्हाड देण्यास अनुकूल परिस्थिति होते. व ह्या अनुकूल परिस्थितीमुळें, पुष्कळ स्त्रिया प्रसूतिनिमित्तानें, किंवा तदंगभूतरोगानें, मृत्युमुखीं पडतात. त्यांस जर कांहीं उपाय करितां येण्याजोगे असतील, तर आपण त्या बाबतींत कांहीं विचार करूं.

स्त्रियांचे प्रसूतीस बाळंतपणा अशी संज्ञा आहे. कांहीं कांहीं स्त्रिया तर ही प्रसुती नसून हा, जगावयाचें किंवा मरावयाचें याचा हा एक प्रकारचा पणच आहे, असें म्हणतांना आढळतात. इतका भयंकरपणा या प्रसूतिसंबंधें आहे. म्हणून या बाबतींत हयगय जी आपल्या स्त्रियांची किंवा जोपासना करणारांची दिस-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ण्यांत येते ती अगदीं हलगर्जीपणाची व मूर्खपणाची होय. कित्येक स्त्रियांना बाळंतपणामुळेंच, कांहींना कांहीं रोग उत्पन्न होऊन त्या दगावतात. ह्याचीं उदाहरणें हरहमेश आढळतात. बाळंतपणांत सूतिकाज्वर हा महत्वाचा रोग होय. ह्याच्या उत्पत्तीचीं अनेक कारणें आहेत त्यापैकीं कांहीं खालीं दिलीं आहेत.

१ बाळंतपणांत बाह्य जननेंद्रियावर त्याचप्रमाणें गर्भाशयाच्या ग्रीवेवर लहान लहान जखमा होत असतात, त्या जखमांतून विषारी जन्तूंचा प्रवेश, २ आंतल्या बाजूस जेथून वार सुटते ती जागा जखमेप्रमाणेंच वार सुटल्यामुळें होते. त्या ठिकाणीं जन्तूंचा प्रवेश. ३ कष्टप्रसूतीनें जाणवण्यासारख्या जखमा होतात, त्यांतून जन्तूंचा प्रवेश, ४ प्रसूतीनंतर वारेचा कांहीं भाग किंवा रक्त गोठून झालेले गोळे गर्भाशयांत राहिल्यास ते सडतात. त्यांच्या सडण्यानें ते सडके पदार्थ रक्तांत शोषले जातात. ५ प्रसूतीच्या वेळीं सुईण हात धुतल्याशिवाय किंवा हाताचीं नखें व नखांतील मळ साफ काढल्याशिवाय इंद्रियाला हात लाविते, त्यामुळें विषबाधा होते. किंवा नखानें क्षत पडून त्यांत जन्तूंना प्रवेश करण्यास सवड होते. ६ कुजणारे पदार्थ व त्यांपासून येणारी दुर्गंधी; अस्वच्छ हवा व कोंडलेली जागा; ७ रोगी माणसाचा व दूषितज्वराचे माणसाचा संसर्ग, ८ रजस्वला स्त्रियांचा संपर्क. ९ लज्जेनें आपलें दुखणें दाबून ठेवणें, प्रकट न करणें. वगैरे वगैरे कारणें सूतिकाज्वराचें विष उत्पन्न होण्यास अनुकूल होतात. व त्याची बाधा सूतिकेला होऊन सूतिकाज्वर उत्पन्न होतो.

जंतूनाशाकरितां नानाप्रकारचीं जंतुनाशक औषधें आधुनिक शास्त्रज्ञांनीं काढिलीं आहेत. पैकीं कॅर्बालिक ॲसिड व मरक्युरिकपरक्लोराइड हीं फार उपयोगाचीं आहेत. परंतु तीं विषारी असल्यानें वापरताना काळजी घेतली पाहिजे. हीं औषधें वापरतांना पाण्याशीं किंवा ग्लिसरिन नांवाच्या स्निग्ध पदार्थाशीं मिळवून सौम्य करून मग जंतुनाश होण्यासाठीं धुण्याकडे उपयोग करावा. प्रसूतिज्वर टाळण्याकरितां प्रसूतीनंतर दहा दिवसपर्यंत ह्या जन्तुनाशक औषधानें योनिमार्ग धुणें हिताचें आहे. ह्मणून ज्यास सवड असेल त्यांनीं ह्या जंतुनाशक द्रव्यांनीं धुण्याची तजवीज ठेवावी. रक्तस्राव बंद होण्यासाठीं कॅर्बालिक ॲसिडच्या पाण्यांत कापूस भिजवून त्या कापसाच्या गुंडळ्या योनिमार्गांत आंतील पोकळी भरून जाईपर्यंत भराव्या ह्या गुंडळ्या कांहीं तास ठेवल्यानें रक्तस्राव बंद होतो. कॅर्बा-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लिक ॲसिड जंतुनाशक तर खरेंच परंतु जास्त प्रमाणावर उपयोग केल्यास त्याच्या विषाची बाधा होते. बाधा झाली कीं लघवीचा रंग बदलतो. व प्रसूतीला वांति होऊं लागते. रक्तस्राव बंद होण्यासाठीं कापशीचीं मध्यम जून ताजीं पानें आणावीं व त्यावरील जीवजंतु असतील ते काढून टाकावे. पानावरील माती काढण्यासाठीं पानें पाण्यांत साफ धुवावीं व फडक्यानें पुसून कोरडीं करावीं नंतर त्याचा दोन तोळे सुमारें रस काढून त्या रसांत तितकेंच साजूक (पातळ) तूप घालावें. व बाळंतिणीला सकाळ संध्याकाळ जेवणापूर्वीं पिण्यास गार देऊं नये, जरा कोमट करून द्यावें. याप्रमाणें तीन दिवस दिल्यानें रक्तस्राव साफ बंद होतो.

गर्भिणी स्त्रियेनें फारच त्रासाचें काम केव्हांही करूं नये. गर्भिणी स्त्रियेला अतिशय क्रोध येईल व संताप उत्पन्न होईल, अशी वागणूक तिच्याशीं नसावी. कारण त्यायोगें प्रसंगवशात् गर्भपात होण्याचा संभव असतो. स्वच्छ व हलके कपडे गर्भिणी स्त्रियेनें वापरावे. स्वच्छ हवा कोणत्याही प्राण्यास आरोग्यदायक आहे हें सांगावयास नकोच. अन्न हलकें व सात्विक असेंच गर्भिणी स्त्रियेनें सेवन करावें. गर्भिणी स्त्रियेनें ब्रह्मचर्य व्रत पाळणें अतिशय हिताचें आहे. ज्या पशुपक्ष्यांना मानविप्राणी आपल्याहून तुच्छ मानतो व आपल्या वरचढणामुळें त्यांजवर पगडा बसवितो, त्या पशुपक्ष्यांकडे पाहून तरी मानवांना लाज वाटली पाहिजे व त्यांच्याकडून गुरुत्व घेऊन गृहस्थाश्रमीयांनी ब्रह्मचर्यव्रत न पाळल्यानें जें पातक घडतें, त्याचा परिणाम स्त्रियेलाच फक्त नव्हे तर पुढील होणारे संततीलाही भोगावा लागतो. इतकेंच नव्हें तर त्या पातकाचा भोगवटा त्या स्त्रियेच्या संबंध्यांनाहीं घडतो. ह्या गोष्टींचा येथें खुलासा करण्यापेक्षां ज्यांना ह्याचा अनुभव असेल त्यांस तेव्हांच कळण्याजोगें आहे. ह्यासाठीं हें ब्रह्मचर्यव्रतभंगाचें पातक गरोदर स्त्रियेनें व स्त्रीशीं पुरुषानें करूं नये. पातकांचे भोग एकाच स्वरूपाचे नसतात. नानाप्रकारचे रोग, स्त्रियेला प्रत्यक्ष व संततीला व तिच्या संबंध्यांना अप्रत्यक्षरीतीनें भोगावे लागतात.

बाळंतपणांत आंचके येण्याचा संभव असतो. हा आंचके येण्याचा प्रसंग टाळण्यास मानवीप्राण्याचा अल्पसा उपाय म्हणजे पहिलटकरिणीच्या लघवींतून जर आल्ब्युमिन Albumen हा पदार्थ जात असला तर आंचके येण्याचा बराच

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संभव असतो. आंचके येण्याचा प्रकार हा बहुतकरून सहा महिन्याच्या गर्भावस्थे नंतर होतो. हा विकार झाल्याचीं चिन्हें लघवी कमी होणें व आंगाला सूज येणें. विशेषे करून डोळ्यांच्या पापण्यांना, तोंड, हात, यांवर सूज येते. कपाळदुखी. दृष्टि मंद, व भोंवळ येणें हे प्रकार होतात. स्त्री आंगाला आळे पिळे देते, डोळे फिरविते, जीभ बाहेर काढिते, बोटें चाऊं लागते. हातपाय वेडे वांकडे करूं लागते. शरीराचा रंग बदलतो. ह्या आचक्याच्या जोरानें कधीं कधीं अकालीं प्रसुतीही होते कधीं कधीं आचक्यांनीं मुलाचाही घात होतो. कारण आईचें रक्त अशुद्ध होत असल्यानें गर्भाला शुद्ध रक्त मिळत नाहींसे होतें. त्यामुळें पिंड मरण्याचा संभव असतो. आचक्यावर उपाय करणें तो:--प्रथम त्या स्त्रियेला स्वच्छ, शुद्ध हवेंत जोराचा वारा नसून, मंजूल झुळझुळ वारा असेल अशा ठिकाणीं ठेवावी. वाफाऱ्यानें तिला शेकवावी व घाम सुटेसें करावें. हा वाफारा बाजल्याखालीं स्टोव्ह पेटवून त्याजवर आधणाचे पाण्याचा असावा. स्टोव्ह नसल्यास आधणोंचें पाणी तीन भाडयांत भरुन एक भाडें कमरेखाली व एक पायांखालीं याप्रणाणें ठेऊन बाजल्या समोंवार गुंडाळून टाकावे ह्मणजे वाफाऱ्याचा शेक चांगला लागेल एनिम्यानें व नळीनें मळ, मूत्र काढून टाकावें. शुद्धीत स्त्री असल्यास घेव-वेल त्या मानानें नाकानें स्वच्छ मोकळा वारा हळूहळू घेण्यस सांगावें फार जोराने वारा घेववूं नये. त्यामुळें जर श्रम झाले तर त्रास होईल हळूहळू तो वारा तोंड दाबून नाकानेंच सोडवावा. व ही क्रिया तिच्या अवसानाप्रमाणें कांहीं वेळ करवावी. ओकारी आली तर उत्तमच, नाहीं तर उवट पाणी पिववून किंवा पाण्याशिवाय त्या स्त्रियेच्या घशांत बोट घालून ओकवावें. अन्न खाण्यास त्या आंचक्याच्या वेळांत देऊं नये. मागितल्यास आंचके नसतील तेव्हां हलकें अन्न ह्मणजे दूध साबुखीर लापशी किंवा आरारूटची खीर द्यावी.

गर्भिणीचे दुसरे रोग—१ सूज, गर्भिणीच्या पायांना कधीं कधीं सूज येते, कारण गर्भाशयाचा शिरांवर भार पडतो, त्यामुळें रक्ताभिसरण नीट चालत नाहीं. तसेंच गर्भाशय वाढल्यानें, गर्भाशयाचा भार चवथ्या महिन्यांत, गर्भाशय मोठा झाल्यानें, मूत्राशयाच्या तोंडावर त्याचें वजन पडल्यानें फार होतो. त्यामुळें लघवीची वाट बंद पडते. व तो गुदकांडही दाबून टाकतो. म्हणून मूत्रावरोध व मलाबरोध त्याच्या दाबानें होण्याचा संभव असतो. कांहीं कांहीं स्त्रियांना होतोही.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गर्भिणीला उन्हाळे लागतात. मूत्रावरोध झाल्यानें तें मूत्र जर काढून टाकलें नाहीं, तर दबलेले भाग सडूं लागतात, व सडलेले नासके पदार्थ शरीरांत शोषले जातात, त्यामुळें रोग उद्भवतात, व गुदकांडांतील दाबानें मूळव्याध कधीं कधीं उपटते. २ घशांत जळजळ हा एक रोग गर्भिणीला अपचनानें सुरू होतो. ३ पित्ताचा विकार (कावीळ) कोणाकोणा स्त्रियांना होतो. ४ कफवात व अंगाला आलेपिणें देणें हेही रोग कोणाकोणाला होतात. ५ वेड लागणें हा रोग भयंकर रोगापैकीं आहे. ह्या रोगांत कधीं कधीं आत्मघात करण्याकडे गर्भिणीची प्रवृत्ति होते. ६ मधुमेह हाही कधीं कधीं उद्भवतो. ७ रक्तस्राव, प्रसूती होतांना, प्रसूती झाल्यावर, व होण्यापूर्वी कांहीं स्त्रियांना फारच होत असतो. त्यामुळें वेशुद्धिही येते. प्रसूतीच्या वेळीं रक्तवाहिन्या, वार सुटतांना तुटतात, म्हणून हा स्राव होतो. कधीं कधीं झोपेंतून उठतांना स्राव झालेला आढळतो. मोठ्यानें ओरडण्यानें कुंथण्यानें, किंवा फार हंसण्यानेंही हा स्राव होतो. स्राव बंद होण्यास अनेक उपाय आहेत. कुले वर उंचभागीं करून निजणें, वाफारा घेणें, पोट बांधणें हे उपाय त्यापैकीं होत. धुणें, शेकणें, पाण्याची घडी वगैरे दुसरे उपाय पुढें दिले आहेत ते पहावे. ८ गर्भाशयांत रक्तसंचयानें गोळे उद्भवणें हा एक प्रकारचा रोगच होय. त्या गोळ्यांना गर्भ-अंडें चिकटल्यामुळें त्या अंड्याबरोबर रक्तगोळे पोसले जातात, व गर्भारपणाचीं सर्व चिन्हें आकस्मिक होतात. पोट मोठें होतें. वांति सुरू होते. अन्न पोटांत ठरत नाहीं. ९ पाण्याचे गोळे हाही एक प्रकारचा विकारच होय; ह्या विकारांत गर्भाशयांत एक प्रकारचे लहान लहान पाण्याचे गोळे उत्पन्न होतात. ह्या गोळ्यामुळें गर्भाशय फारच वाढतो. ह्या गोळ्यामुळें तीन महिन्यानंतर गर्भ वाढीस लागावयाचा तो न लागतां निःसत्त्व होतो, व शेवटीं कधीं कधीं त्याचा नायनाट होतो, ह्यांसच स्त्रिया ' लांवसटीनें गर्भ गिळला ' असें म्हणतात. वरील शेवटच्या दोन रोगांत गरोदरपणाचीं सर्व लक्षणें होतात. डोहाळे लागतात. ओकारी जास्तच वाढते. योनींतून लाल रक्तस्राव होतो. व पोट जास्तच वाढतें. गोळ्यांनीं गर्भाशय ताणला जातो व फाटतो. त्यामुळें रक्तस्राव फारच होतो. जर गोळे आंत नासूं लागले तर दुर्गंधी उत्पन्न होते. रक्तांत नासका भाग शोषला जातो व त्यामुळें सूतिकाज्वरही उद्भवतो. पुष्कळ गर्भोदकाच्या विकारानेंही गर्भ विगलित होतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गर्भ जिवंत राहत नाहीं. कदाचित् जिवंत राहून सुलभ प्रसूती झालीच तर, तो प्रसूतीनंतर लवकरच मरतो ह्या विकाराचें लक्षण पोट फारच मोठें होणें व श्वासोच्छ्वास करण्यास गर्भिणीला त्रास पडणें हें होय. १० गर्भ वांकडा होणें, हा एक रोग आहे म्हणचे पाठीच्या मागच्या बाजूस गर्भ वांकतो. त्यामुळें प्रसूती होण्याला हरकत येते. नखें साफ काढून योनींतून हात पाठीकडच्या बाजूस दवडून गर्भ सुलटा करावा ह्म. सुलभ प्रसूती होते. गर्भपात होणें हाही एक प्रकारचा रोगच होय. गर्भपात झाल्यावर बाळंतिणीप्रमाणें व्यवस्था पाहिजे विश्रांती घेतली नाही तर, अति पोटांत दुखणें व मांडयांत दुखणे वगैरे रोग जडतात. गर्भपात झाल्यावर, जरायु म्हणजे वार एक तासापेक्षां जास्त वेळ आंत राहूं देऊं नये, कारण त्यावेळीं गर्भाशयाची मान मोठी झालेली असते, म्हणून उपायांनीं ती बाहेर काढण्यास सोपें जातें. वार आंत राहील तर सडून त्या सडण्यानें सूतिकाज्वर उत्पन्न होतो. वार काढल्यानंतर रक्तस्राव फारच आढळेल तर, बोळे दहा तासापर्यंत, ठेवावे, बोळे काढतांच जरायू बाहेर येतो. १२ सूतिकोन्माद—हा सूतिकाकालच्या पहिल्या पंधरवडयांत होतो. ह्या रोगांत प्रथम कांहीं दिवस झोप लागत नाहीं. स्त्रीचा स्वभाव चिडखोर बनतो व वृति रागिट होते. स्त्री कधीं कधीं हंतसे कधीं रडते. ,ती तुसटपणानें वागूं लागते. तान्ह्या मुलाजवळही तोच प्रकार करित्ये. १३ सूतिका वैमनस्य हा विकार झाला असतां तिचा स्वभाव दुर्मुखलेला बनतो. ती आपलीं काल्पनिक दुःखें आठवून त्यांतच तुंग असते. व आपल्या प्राणाविषयीं बेफिकीर बनते. वेड लागण्याचाही कधीं कधीं प्रसंग येतो. अशा स्त्रियांचे उपाय ह्मणजे मुलाला बाळंतिणीपासून दूर करावयाचें. ज्यांच्यापासून तिला त्रास होतो असें दिसेल, त्यांस जवळ येऊं द्यावयाचे नाहींत. तीं कोणाला दुखापत करील, तिकडे लक्ष ठेवावयाचें अशा स्त्रीला सत्त्वस्थ अन्न द्यावें. १४ सूतिकाज्वर उत्पन्न होण्याचें कारण पूर्वी सांगिल्याप्रमाणें जननमार्गांत प्रसूतींच्या वेळीं पडलेल्या जखमांतून विषारी पदार्थ रक्तांत शोषले जाणें हें होय. ह्या रोगांत कधीं छातींत, कधीं पोटांत, कधीं कधीं श्वासमार्गांत दुखतें; ह्या रोगाचा उद्भव प्रसूतीनंतर बहुधा तिसऱ्या दिवशीं होतो.

प्रसूतीच्या कालाच्या तीन अवस्था आहेत. प्रथमावस्था, द्वितीयावस्था व तृतीयावस्था.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रथमावस्थेमध्यें गर्भाशय खालीं उतरतो; व त्या गर्भाशयाच्या खालीं उतरण्यानें स्त्रीला पूर्वीपेक्षां श्वासोच्छ्वास अधीक चांगल्या तऱ्हेनें करितां येऊं लागतो. गर्भाशयाच्या खालीं उतरण्यानें मलमूत्रावर दाब बसतो. त्यामुळें मलावरोध व मूत्रावरोध होतो; लघवीला थोडथोडें होऊं लागतें. कधीं कधीं दाबानें आंतड्यांना त्रास होतो; व तीं संतप्त होतात, त्यामुळें अतिसार होण्याचा संभव असतो; व कधीं कधीं होतोही. व ह्याच कारणानें मूळव्याध उपटते. चालण्यास फार श्रम वाटतात. अशा स्त्रीला गरम पाण्याचें स्नान घालावें. व अगदीं हलकें वस्त्र नेसवावें व तिणें उगाच स्वस्थ उताणें निजून रहावें. प्रथम प्रसूतीनंतर सर्वांग कापूं लागतें. कापूं लागलें म्हणून भिऊं नये. तें आपोआप राहतें. बाळंतिणीला कांहीं वेळ–तास उताणें निजवावें. कांहीं तास कुशीवर निजवावें. तिनें पहिले आठ दिवस अगदीं निजून काढावे, उठण्यांबसण्यांचे सुद्धां श्रम फारसे करूं नये, कारण रक्तस्राव होण्याचा संभव असतो व त्यामुळें भोंवळही येते.

दुसऱ्या अवस्थेंत योनिमार्गें वराच स्राव होऊं लागतो. व प्रसूती सुरू झाली कीं, वेग येतात. वेग येण्याचें कारण गर्भाशय आकुंचन पावूं लागतो. कधीं कधीं अपचनानें किंवा, मलमूत्रावरोधानेंही वेदना होतात. परंतु त्या पोटाच्या पुढल्याबाजूकडून असतात. ह्या खऱ्या प्रसूतिवेदना नव्हत. खऱ्या वेदना पाठीकडून सुरू होतात. व त्या मांडीपर्यंत जातात. खऱ्या वेदना असल्यास स्राव वाढत जातो.

तिसरी अवस्था–मूल बाहेर पडून जरायु (वार) पडेपर्यंतची होय. या अवस्थेंत वार अन्तस्त्वचेपासून सुटत असल्यानें, रक्तस्राव आकुंचनानें बंद होत असतो. मूल जन्मल्यापासून १५–३० मिनिटांनीं वार पडते. वार पडली कीं प्रसूती पूर्ण झाली म्हणून समजावें. वार पडेपर्यन्त प्रसूती पूर्ण झाली असें मानीत नाहींत. कारण वार न पडणें हें धोक्याचें काम आहे. वार निःशेष आली कीं नाहीं हें काळजीपूर्वक पाहिलें पाहिजे. जरी थोडा शेष राहिला तरी तीं आंत सडते. व तो सडका पदार्थ रक्तांत शोषला जाऊन सूतिकाज्वर उद्भवतो. सूतिकाज्वर हा कधीं कधीं प्राणहानि करितो. म्हणून वार निःशेष आली पाहिजे. नाळेच्या सुगाव्यानें वारेचा पत्ता लागतो. **नाळाच्या** टोंकाला जर गोळा लागला तर वार योनिमार्गांत खास आहे असें समजावें. नाळ ग्रीवेच्या आंत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गेल्यास ती गर्भाशयांत आहे ह्मणून समजावें. वार निःशेष आली पाहिजे, ह्मणून नाळ ओढून ती काढण्याचा प्रयत्न करूं नये. ओढण्यानें गर्भाशय उलटा होतो. कधीं कधीं वार गर्भाशयांतून योनिमार्गांत येऊन राहते. तेव्हां बोटें घालून ती काढलीं पाहिजे.

* प्रसूतिवेदना सुरू झाल्यापासून सुमारें १२ तासांनीं प्रसूति होते. पहिलटकरिणीला दुसरे खेपेस प्रसूति होणाऱ्या स्त्रीपेक्षां जरा जास्त वेळ लागतो.

जुन्या कल्पनेप्रमाणें प्रसूतीला निवाऱ्याच्या जागेंत, खोलींत अंधारांत ठेवितात. व प्रसूतीनंतर त्या ठिकाणीं मलमूत्रविसर्जनविधि वगैरे सर्व त्या खोलींत तेथेंच होतात. त्यामुळें दुर्गंधि उत्पन्न होते. स्वच्छता राहत नाहीं. परंतु असें करणें हिताचें नव्हे. सूतिकागृह स्वच्छ दुर्गंधिरहित उजेडाचें असावें. मात्र वारा जोराचा वाहत असेल अशी व्यवस्था नसावी. जाळ्या लावून बारीक चाळणीप्रमाणें अतिमंद वारा खेळता राहील अशीच तजवीज बाळंतिणीकरितां पाहिजे. प्रसूतीनंतर पहिले तीन दिवस गरम पाण्यांत भिजविलेल्या फडक्यानें तिचें आंग पुसून काढीत असावें. तीन दिवसांनंतर गरम पाण्यानें निवाऱ्यांत स्नान करण्यास हरकत नाहीं. बाळंतिणीनें पहिले १० दिवस कोणतेच श्रम करूं नयेत. कोणतेंही काम करूं नये; इतकेंच नव्हे तर, आपले कपडे झाडण्याचें काम व अंथरूण घालण्याचें कामही दुसऱ्याकडून करवावें. बाळंतिणीचे कपडे रोजच्यारोज धुवून साफ केले पाहिजेत. बाळंतिणीला शौचास साफ होत नसेल तर, बस्ति देत असावें. तिच्या नाडीचे ठोके १ मिनिटास १०० च्या वर आहेत, कीं काय ते पहावें. १०० च्या पुढें गेल्यास रक्तस्रावास सुरुवात झाली म्हणून समजावें. बाळंतिणीच्या लघवीसंबंधें काळजी घेतली पाहिजे. बाळंतपणानंतर सुमारें आठ तासांनीं लघवी होते. व पुढें त्याच अवधीनें लघवी होण्याचा काळ असतो. त्याप्रमाणें आहे कीं नाहीं इकडे लक्ष असावें. होत नसल्यास जन्तुनाशक पाण्यानें योनि धुणें, वाफारा देणें, मूत्रोत्सर्जिका नळीचा उपयोग वगैरे उपाय पुढें दिले आहेत ते करावे. विशेषेंकरून जननेंद्रिय गरम पाण्यानें शेकवावें. तिचे ढुंगणाचा भाग चेपावा. बाळंत-

* प्रसूतीच्या प्रथम अवस्थेला आठ तास, दुसरीला तीन तास व तिसरीला अर्धा तास याप्रमाणें वेळ लागतो. सुलभ, सुखकर प्रसूतीला याहूनही कमी वेळ लागतो. परंतु ह्याहीपेक्षां जास्त वेळ लागल्यास ती दीर्घ प्रसूती होय. व अशा प्रसूतींत विशेष काळजी घेतली पाहिजे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

णीला फार त्रास झाला असेल, तर आठ दिवसपर्यंत सुद्धा लघवी होत नाहीं, म्हणून मूत्रोत्सर्जिकेचा उपाय करावा. मूत्रावरोध हा विकार पहिलटकरणीला बहुतकरून होतो; कारण प्रसूतीच्या वेळीं मुलांचें डोकें बाहेर पडतांना जननेंद्रियें ताणलीं गेल्यानें तीं सुजून दुखावतात. त्यामुळें हा विकार होतो. तिला लघवीची इच्छाच होत नाहीं. व लघवी झाल्याचा खोटाच भास होतो; म्हणून लघवी होते किंवा नाहीं इकडे लक्ष असणें जरूरीचें आहे.

गर्भाशयांत मूल वांकडें जाहल्यास अथवा मूल आंतल्या आंत मेल्यास प्रसूति सुलभ होत नाहीं. प्रसूति होतांना कष्ट होऊन विलंब लागतो, असें वाटलें तर त्वरित प्रसूतीसाठीं स्त्रीला उताणी निजवावी. वेग येईल तेव्हां पोटावरून गर्भाशय दाबावा. जर वेग कमी होतील, किंवा स्त्री थकलेली दिसेल तर, त्या प्रसूतीस मदत केली पाहिजे. मदत करणें ह्मणजे जिवंत मूल असेल तेव्हां योनिमार्गांत पाटीच्या बाजूनें हाताचीं बोटें अलगत घालून मूल फिरवून प्रसूति करणें; मूल जिवंत नसेल तर एखाद्या कुशल माणसाकडून-सुइणीकडून हात चालवून बाहेर काढणें. मदत मिळेल तर, डॉक्टराकडून शस्त्रप्रयोग करविणें. बाळंतिणीच्या गर्भाचे पाय ओढून गर्भ बाहेर काढण्याचा प्रयत्न केव्हांहीकरूं नये. त्यामुळें नैसर्गिक रचना बिघडते. पाय ओढल्यानें शरीराबरोबर हात खालीं न येतां ते अडकून वर राहतात. व डोकें वांकलेलें असतें तें तसें न राहतां मागील भाग पाठीला लागतो. त्यामुळें डोकें बाहेर येण्यास अतिशय त्रास पडतो. गर्भाची जिवंत स्थिति नाळावरून समजते. नाळाचा भाग हाताला धरून पाहिला तर त्यांत नाडीचे ठोके लागल्यास गर्भ जिवंत समजावा. परंतु ठोके न भासल्यास गर्भ जीवंत असण्याचा संभव कमी असतो. आईच्या पोटावर गर्भाच्या हृदयाचे ठोके भासतात.

प्रसूति लवकर करण्याकरितां स्त्रीला उताणी निजवून वरच्या बाजूला खुंटी असल्यास खुंटीवर दोर बांधून तो स्त्रीच्या हातांत द्यावा. म्हणजे वेग येतांच स्त्री दोरानें त्या खुंटीचा जोर घेईल. दीर्घ प्रसूतीचें आमच्या पाहण्यांत एक उदाहरण आलें तें असें. एक पहिलटकरिण स्त्री प्रसूतिवेदना सुरू जाहल्या पासून ३० तास गेले तरी प्रसूत होईना. व तिच्या वेदना व क्लेश पाहवतना. खेडेगांव असल्यानें डॉक्टरची मदत अशक्य होती. तेव्हां तिच्या बापानें शक्य ते खेडेगांवांतील उपाय योजिले. परंतु कांहीं इलाज चालेना. शेवटीं तिच्या बापानें निराशेनें, कांहीं उपाय योजण्यास सांगितल्यावरून आम्हीं उपटसुळी ही वनस्पति त्या स्त्रीच्या पोटावर व

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

केसांना बांधली. ती बांधल्यानंतर पांच मिनिटें गेलीं न गेलीं तोंच ती अप्रसूतीनें कष्टी झालेली स्त्री शांत झाली व तिची सुखप्रसूति झाली. आतां ही सुलभप्रसूति वनस्पतीमुळें असो, किंवा फार वेळाच्या कष्टानें असो, परंतु त्या स्त्रीला कांहींही इजा न होतां अद्याप ती मुलासह सुखरूप आहे. दुसऱ्यांस कळण्यासाठीं ह्या वनस्पतीची माहिती दिली आहे.

ज्या स्त्रीला मूल मयत झाल्यानें अंगावर पाजावयाचे नसतें, त्या स्त्रीनें अन्न हलकें व कमी खावें. स्तन शेकवावें, व थंड पाण्याची घडी स्तनावर ठेवावी.

प्रसूतीनंतर कांहीं कांहीं स्त्रियांना वेदना येत असतात. याचें कारण गर्भाशयाचें मधून मधून आकुंचन होणें हें होय. आकुंचन होण्याचें कारण एखादा रक्ताचा गोळा किंवा गर्भकोशाचा तुकडा अगर वारेचा भाग गर्भाशयाच्या पोकळींत राहिलेला असतो हें होय. ह्या वेदना प्रसूतिवेदनेपेक्षां फार भयंकर असतात. त्यामुळें बाळंतिणीला फारच त्रास होतो. पुष्कळ मुलें झालेल्या स्त्रियांना ह्या वारंवार होतात. वेदना कमी करण्याचा उपाय म्हणजे गर्भाशय दाबणें व शेकणें हा होय.

प्रसूत झाल्यानंतर योनिमार्गांतून जो स्राव होतो, त्याला सूतिकास्राव म्हणतात. हा स्राव कधीं कधीं दहा दिवसांनीं थांबतो. कांहीं स्त्रियांत महिनाभरही असतो. प्रथम चारपांच दिवस रक्ताचाच स्राव होतो. पुढें रक्ताचा स्राव न होतां रंग बदलत जातो. हा स्राव एकदम बंद झाला तर तें चिह्न चांगलें नव्हे. प्रसूतीनंतर स्तनांत दूध थोडें असतें; परंतु खरें दूध ४८ तासांनंतर पैदा होतें. पहिले दुधाचा उपयोग बालकाला रेचकादाखल होतो. स्तनपानानें, रक्तस्राव गर्भाशयाच्या आकुंचनानें बंद होत असतो, व गर्भाशयाच्या आकुंचनास मदत होते. आकुंचनानें रक्ताचे गोळे आंत असल्यास बाहेर येतात. त्यामुळें प्रसूतीनंतर वायगोळ्याच्या वेदना, ज्या, रक्ताचे गोळे राहिल्यानें होत असतात, त्या बंद होतात. स्तनपान चालू असेपर्यंत रक्तस्राव स्त्रियांना होत नाहीं. सुमारें नऊ महिनेपर्यंत मुलांना अंगावर पाजावें. परंतु त्याच्या दरम्यान जर रक्तस्राव सुरू होईल तर, पाजणें बंद करावें. ज्या स्त्रिया मुलांना अंगावर पाजित नाहींत, त्यांना अजमासें तीन महिन्यांनीं रक्तस्राव सुरू होतो.

स्त्री गरोदर राहिल्यापासून २८० दिवसांनीं प्रसूत होते. प्रसूतीची वेळ येण्याचे अगोदर सुमारें ८–१० दिवस मूत्रावरोध व मलावरोध आहे कीं काय इकडे लक्ष

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

असावें. मूत्रावरोध असल्यास मूत्रोत्सर्जिकेनें तो काढून टाकावा. व मलावरोध एनिम्यानें नाहींसा करावा. प्रसूतीचे वेळीं मूल बाहेर पडण्यास सुरुवात होतांच म्हणजे मुखदर्शन होतांच पोटावर हळुहळू दाबावें, म्हणजे मूल बाहेर पडण्यास मदत होते. शिवाय गर्भाशयाची पिशवी रिकामी होत असल्यानें ती दाबली गेली, तर रक्तस्राव फार होणार नाहीं. मूल बाहेर पडल्यावर मुलाची व्यवस्था करण्याच्या वेळांत मुलाकडे लक्ष गुंतल्यामुळें बाळंतिणीकडे दुर्लक्ष्य होतें. परंतु तें दुर्लक्ष्य करूं नये. दुसरे माणसानें त्या बाळंतिणीचें पोट दाबून धरावें. दाबल्यानें गर्भाशय ढिला पडणार नाहीं, व स्राव होणार नाहीं. गर्भाशय चांगला आकुंचन झाला तर, पोटाच्या खालच्या बाजूला बेंबीजवळ म्हणजे बेंबीच्या खालीं वाटोळ्या गोळ्याप्रमाणें कठीण भाग लागतो. गर्भाशयाचें आकुंचन झालें नाहीं तर, तो सैल राहिल्यानें मऊ लागतो. मधून टणक मधून मऊ लागल्यास समजावें कीं तो आकुंचन पावत आहे.

बाळंतपणांत संसर्गानें रक्त दूषित होऊन, विषारी होतें. आणि तें अंगांत मुरून एकदां ज्वर सुरू झाला म्हणजे त्या स्त्रीलाचसें काय, पण जवळ असणाऱ्या इतर सूतिकास्त्रियांनाही त्यांचें विष बाधतें. व परिणाम भयंकर होतो. एका सूतिकेच्या ज्वराचा परिणाम दुसरे अशक्त प्रकृतीवर भयंकर होतो. सूतिकेला दुसरें विटाळशी स्त्रियेनें अगदीं स्पर्श करूं नये. त्यापासून सूतिकेला बाधा होते. विटाळशीच्या सावलीनें किंवा तिच्या हातच्या पाण्यानें कांहीं झाडें मरतात. असा अनुभव आहे. मग तिचा स्पर्श जर सूतिकेला झाला तर किती बाधा होईल ? हा विटाळशीचा दोष मनांत आणून सूतिकेला तिनें अगदीं शिवूं नये. सूतिकेला विषाची बाधा झाल्यास ती घालविण्याचा उपाय कॅर्बोनिक ॲसिडच्या पाण्यानें योनि स्वच्छ धुवून, नंतर पिचकारी मारावी. मायफळें तोळाभर घेऊन तीं कुटून एक शेर पाण्यांत घालून त्याचा काढा करावा. त्यांत तुरटी व कात यांचें चूर्ण टाकून त्याची पिचकारी मारावी. पिचकारींत घेण्याचें पाणी अगर काढा कोमट असला पाहिजे. फार कढत पाण्याचा उपयोग करूं नये, किंवा पिचकारी फार जोरानें मारूं नये, सावकाश मारावी, मायफळ, तुरटी व कात यांचें चूर्ण एका बारीक फडक्यांत घालून त्याची पुरचुंडी योनींत ठेवावी.

गर्भाशय उलटा होतो म्हणून पूर्वी जें सांगितलें आहे, त्याचीं कारणें अनेक आहेत. गर्भाशय उलटा होणें हा प्रसूतिकारणानेंच होत नसून प्रसूतिशिवायही

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कधीं कधीं होत असतो. प्रसूतीनंतर मलमूत्रादि विसर्जनं करण्याकरितां कुथ ण्यानें उलटा होतो. प्रसूतीनंतर गर्भाशयाचें आकुंचन बरोबर न झाल्यानेंही तो उलटा होतो. उलटा होणें म्हणजे आंतली बाजू बाहेर येणें हें होय. तो उलटा होतांना स्त्रीला धक्का बसल्यासारखें होतें. नाडीची गति मंद होते. घाम सुटतो. उलटा गर्भाशय झाल्यानें योनि मार्गांत वाटोळा गोळा बोटाला लागतो. व ग्रीवेचा कांठ मुळींच लागत नाहीं. गर्भाशय उलटा झाल्यानें रक्तस्राव होतो. उलटा झाला असें समजतांच बोळे हा उपाय करावा. सुलटा करण्याचा उपाय म्हणजे त्याच बाहेरील भाग मुठींत धरून हळूहळू ढकलावा. गर्भाशयाचें बूड मुठीनें दाबून तो वर सरकवावा. ही क्रिया सावकाश युक्तीनेंच केली पाहिजे.

धुपणी—गर्भारपणांत किंवा कधीं कधीं गर्भावस्थेशिवायही स्त्रियांना एक प्रकारचा पातळ स्राव होत असतो. ह्या स्रावानें इंद्रिय खाजलें जाऊन इंद्रियावर पुरळ उठतो. व त्या पुरळामुळें खाज फारच वाढते. स्त्रीला अतिशय त्रास वाटतो. चैन पडत नाहीं. ह्यास उपाय घरम पाण्यानें इंद्रिय धुवून टाकावें. हे विधी पुढें एनिमा, पिचकारी वगैरे धुण्याचे प्रकारांत दिले आहेत, ते करावेत. धुण्यानेंही स्राव राहणार नाहीं, तर मायफळ, तुरटी व कात यांची वस्त्रगाळ पूड करून योनींत त्याची पुरचुंडी करून ठेवावी म्हणजे स्राव राहतो.

बस्ति-Enema पिचकारी औषधी सोंगट्या वगैरे:—ज्यावेळेस रोग्याला अन्न तोंडानें घेववत नाहीं, किंवा खाल्लेलें अन्न कोठ्यांत ठरत नाहीं, त्या वेळेस तें गुदावाटे पिचकारी मार्फत घालविण्याची चाल आहे, व ह्यायोगें रोगी बरेच दिवस जगवितां येतो. फोटो नं० २ पान ८१ वरून ध्यानांत येईल कीं पोटांत गुदावाटे पातळ पदार्थ घातले—मग ते काढे असोत, अन्न असो, अथवा नळ धुण्याकरिता पाणी असो—ते पातळ पदार्थ गुदांतून मलाशयांतून नं० २२ सांतून, मग आडव्या नळांतून पुढें चढत्या नं० २१ नळांतून नं० २० पर्यंतच ते पातळ पदार्थ जाऊं शकतात, त्याच्या पुढें जाण्याचा मार्ग खुंटतो. पातळ पदार्थ पोषणाकरितां घालतांना पिचकारीचा उपयोग करितात. हा अन्न घालण्याचा प्रकार सहसा करूं नये. तशीच वेळ आली तर करावा. आंतील भाग पाण्यानें धुण्याकरितां एनिम्याचा उपयोग करितात. एनिमा असो कीं पिचकारी असो, कोणत्याही साधनाचा उपयोग करण्यापूर्वीं त्यांत भरलेला पदार्थ पातळ पाणी किंवा पातळ अन्न जें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

असेल तें प्रथम थोडें बाहेर पाडवून त्यांतील हवा काढली पाहिजे हें लक्षांत असावें. व त्या साधनाचा उपयोग करितांना नरमपणासाठीं ग्लिसरीन किंवा एरंडेल तेलाचा हात त्यांचे तोंडाला लाविला पाहिजे. औषधी सोंगट्या, ह्या नरम पदार्थाच्या करितात. त्यांचा आकार सोंगट्यासारखा असल्यानें व त्यांत औषध घातल्यानें त्यास औषधी सोंगट्या म्हणतात. अशा औषधी सोंगट्या तयार करितात. त्या योनीभागांत ठेविल्यानें, शरीरांतील उष्णतेनें औषधी भाग विरघळून त्यांतील पदार्थ श्लेष्मल त्वचेनें शोषले जातात. अफूचे सत्त्वाचा तशाच प्रकारें उपयोग होतो. अफूचे सत्त्व, तूप, व थोडा दाराशिना, यांचा उपयोग फायद्याचा होतो.

व्हजायनल डाउच—(Vaginal douch) एनिमा घेतांना लांब दांडी मिळते, म्हणून पूर्वी सांगितलेंच आहे, त्यास व्हजायना ट्यूब म्हणतात. तिचा उपयोग योनि धुण्याकडे करितात. प्रसूतिनंतर योनिमार्गांत हवा जाणें फार धोक्याचें आहे, हें लक्षांत असावें. नळी आंत भरण्यापूर्वी पाणी बरेंच पाडवून हवा काढून टाकावी. नळी आंत भरतांना नळीचें तोंड योनिमार्गाच्या पाठीमागच्या भिंतीला शेवटीं लागेल असें धरावें. या योगें ग्रीवेंत हवा व गर्भाशयाच्या पोकळींत पाणी जाणार नाहीं. व्हजायना नळीला समोर तोंड नसतें, बाजूला भोंकें असतात. ह्याचा हेतु ग्रीवेच्या छिद्रांतून गर्भाशयांत पाणी जाऊं नये हाच असतो.

धुण्याकरितां पाणी घेणें तें अति कढत असूं नये. साधारण गरम उबट असावें. एनिम्याचें भांडें फार उंचावर टांगूं नये. कारण फार उंच टांगल्यानें पाण्याचा वेग जोराचा होईल, व त्यामुळें त्रास वाटेल. बाजलें असल्यास स्त्रीला बाजल्याच्या कडेवर कुले करवून उताणें निजवावें, व तंगड्या भिंतीला लावाव्या. किंवा तंगड्या मोडून पोटावर घेववाव्या. नंतर नळीचा उपयोग करावा. म्हणजे पाणी जमिनीवर सांडेल. बाजलें नसल्यास जमिनीवर कपडा घालून डाव्या कुशीवर निजवावें. व पाय भिंतीला कुले वर उचलून योनिमार्गांतून येणारें पाणी पडण्याकरितां खाली परात ठेवून, पाय भिंतीला वर करून ठेवावे. कुले उंच व डोकें नीच केलें पाहिजे. व मग धुण्याचा प्रयोग करावा. याप्रमाणें दिवसांतून एक दोन वेळा व पंधरावीस मिनिटेंपर्यंत हा धुण्याचा प्रकार करावा. योनींत गेलेलें सर्व

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पाणी बाहेर काढून टाकणें जरूर आहे. नाहीं तर आंत फुगवटी मारील. करितां धुणें आटोपल्यानंतर विटप हळूच बोटानें मागें ओढावा; म्हणजे पाणी आंत राहण्याचा संभव नाहीं. सर्व बाहेर पडतें. स्त्रियांना योनिमार्ग, योनि, गर्भाशय, मूत्राशय वगैरे सर्व इंद्रियें ज्यांचीं त्यांस भासतात. त्यांनीं आपल्या माहितीनें व्हजायना नळीचा उपयोग करावा. माहिती नसल्यास जाणत्या वृद्ध बाईकडून किंवा शिकलेल्या सुइणीकडून आंतील इंद्रियें तपासून मगच ह्या नळीचा उपयोग करावा. या धुण्यानें कटीरांतील दाह जातो, व स्राव बंद होतो.

योनिमार्गांत बोळे घालणें—(Plunging the vagina) कापसाचे लहान लहान बोळे करून थंड पाण्यांत भिजवून पिळावे. त्या बोळ्याचा आकार कोंबड्याच्या अंड्याएवढा असावा. याप्रमाणें बरेच बोळे तयार करावे. व बाकाच्या गळेसर ओवण्याच्या दोराला एकएक बोळा च्यार पांच इंचांच्या अंतरानें बांधावा. मलमूत्र विसर्जन करून, व पिचकारीनें योनिमार्ग धुवून, नंतर योनींत एक एक बोळा भरावा. सर्व मार्ग गच्च भरून जाईपर्यंत बोळे भरावे. म्हणजे रक्त वाहणें बंद होतें. पांच सहा तासपर्यंत बोळे आंत ठेवावे. नंतर दोरीचें टोंक धरून ओढलें असतां सर्व बोळे एका मागून एक असे बाहेर पडतात. बोळे आंत आहेत तोंपर्यंत मलमूत्रविसर्जन करितां कामा नये, हें लक्षांत असावें.

मूत्र काढण्याकरितां मूत्रोत्सर्जिकानळीचा उपयोग कसा करावयाचा त्याची माहिती:—स्त्रियांचे मूत्र सूतिकाकाळांत काढण्यासाठीं पुरुषांचे उपयोगाची आठ दहा नंबरची रबरी नळी घ्यावी. सूतिकाकाळाशिवाय धातूचे नळीचा उपयोग केला असतां चालेल—परंतु गंजलेली किंवा झिजलेली अशी मात्र घेऊं नये. नळी वापरतांना तिचीं छिद्रें साफ करावीं, व नळीच्या पोकळींत असलेल्या कार्डीनें घासून ती नळी साफ केली पाहिजे. व च्यार पांच वेळां धुवून चोळून अगदीं स्वच्छ झालीच पाहिजे, कारण नलिकेंतून जर कांहीं कण किंवा अशुद्ध द्रव्यें मूत्राशयांत गेलीं तर मूत्राशयाचा दाह होण्याचा संभव असतो. व हा दाह फार भयंकर आहे. म्हणून जेवढी काळजी धुण्यासंबंधें घेतां येईल तेवढी घेतली पाहिजे. चांगल्या आधणाच्या पाण्यांत त्या नळीला सळसळूं दिली म्हणजे त्या नळीचे दोष जातील. प्रसूतीनंतर ह्या नळीचा उपयोग करणें असेल तर, मूत्रमार्गाचें छिद्र बोटांनीं चाचपून नळी घालण्याचा प्रयत्न करूं नये. कारण बोटाच्या स्पर्शानें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किंवा आघातानें सूतिकास्राव मूत्राशयांत जाईल. म्हणून स्त्रीनें उताणें निजून मांड्या एकमेकांपासून दूर कराव्या. नलिकेचा उपयोग करणाऱ्यानें मूत्रछिद्र डोळ्यांनीं पाहून पाण्यानें धुवून टाकावें; नंतर नळी आंत भरावी. लघवी योनि-मार्गांत न सांडे किंवा आंतील जखमास न लागे अशी खबरदारी घेतली पाहिजे.

नलिकेच्या बाबतींत अनुभवलेल्या माणसाची माहिती दिली असतां बरी, असें जाणून कै० डॉ० काशिनाथ नारायण गोखले यांच्या सूतिकाशास्त्राचीं मूलतत्वें या पुस्तकांतून उतारा जशाचा तसाच खालीं देत आहें.—" मुत्रोत्सर्जे-कनलिका घेऊन तींतील तार काढून नलिका स्वच्छ धुतली गेली आहे कीं नाहीं तें पहावें. तसेंच शेवटाजवळील छिद्रही अगदीं स्वच्छ आहे किंवा नाहीं तें पाहावें, रोगी स्त्रीस उताणें निजवून गुडधे चांगले उंच ठेवण्यास सांगावे. नंतर जन्तुनाशक पाण्यानें स्वच्छ केलेलें भांडें बाह्य जननेंद्रियासरसें ठेवावें. मूत्रोत्सर्जक नलिकेला प्रथम जन्तुनाशक औषध आंत घालून तयार केलेलें व्हसेलाईन किंवा तेल लावून ती हातांत घ्यावी. नंतर रोग्याच्या उजव्या बाजूस उभें राहून आणि आपल्या उजव्या हाताच्या तर्जनीला तेल लावून ती रोग्याच्या उजव्या मांडी-खालून योनिमार्गांत घालावी. बोट वर करून जघनास्थिसंधीच्या खालच्या बाजूला धरलें म्हणजे मूत्रछिद्राचा वर आलेला कांठ बोटाला लागेल, जसजसा हा कांठ दाबावा तसतसा तो बोटाला स्पष्ट लागतो. आणि ओळखण्यासही जास्त सोपा पडतो. अशा रीतीनें मूत्रछिद्रावर उजव्या हाताचें बोट धरून डावा हात रोग्याच्या डाव्या मांडीवरून घेऊन मूत्रोत्सर्जकनलिकेचें टोंक उजव्या हाताच्या मदतीनें मूत्रमार्गांत घालावें.

नलिकेचें टोंक मूत्राशयांत जाण्याच्या पूर्वी तिच्या तोंडावर आंगठा ठेवावा. मूत्रोत्सर्जन झाल्यावरही नलिका काढतेवेळीं पुन्हा नलीकेच्या तोंडावर आंगठा ठेवावा म्हणजे मूत्र सांडणार नाहीं.

अनुभव नसलेल्या सुइणी चुकीनें नलिकेचें टोंक मूत्रमार्गांत घालण्याच्या ऐवजीं योनिमार्गांत घालतात. मूत्रोत्सर्जक नलिका बरोबर मूत्रमार्गांत गेली म्हणजे योनिमार्गांत घातलेल्या बोटाला सहज समजते. आणि नेहमीं अशा रीतीनें योनिमार्गांतील बोटानें ती मूत्रमार्गांत बरोबर गेली आहे किंवा नाहीं हें पाहावें."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्या स्त्रियांचे संबंधाच्या विषयावरून, स्त्रियांची सर्वत्र जी प्रवृत्ति आढळते त्यावरून आमच्या देशभगिनींस, हितकर असा इषारा देण्याची आवश्यकता वाटते, ज्या स्त्रियांना, मन सुसंस्कृत होऊन परमार्थ कळला, त्यांना जगांतील सर्व वस्तूंविषयीं वस्तु–अवस्तु–विवेक कळतो, व जग हें क्षणभंगुर आहे, मिथ्या आहे, हा पाण्याचा बुडबुडा आहे, ही दुपारची सावली आहे, आतां आहे, घटकाभऱ्यानें नाहीं, कोणाचा पुत्र व कोणाचे कोण ? सर्वच मिथ्या वगैरे कल्पना तेव्हांच त्यांच्या मनांत येतात; परंतु ज्या स्त्रियांचें मन सुसंस्कृत झालें नाहीं, त्या पुत्र म्हणजे 'पुन्नाम नरकात् त्रायत इति पुत्रः' ह्या शब्दाच्या व्युत्पत्तीच्या आकर्षणांत सांपडून त्या पुत्रप्राप्तीसाठीं नाना तऱ्हा करितांना आढळतात. त्यामुळें लबाड लोकांचें फावून त्यांचे व शेजाऱ्यापाजाऱ्यांचे आघात त्यांस सोसावे लागतात. व अशा स्त्रियांना पाहून हे लबाड लोक त्यांना नादी लावतात व बुचाडतात. ते तरी अशा स्त्रियांना मनांतून चांगलेपणा थोडाच देतात ? त्यांची पैशाकडे दृष्टि. तेव्हां अशा तऱ्हेनें फसल्या जाणाऱ्या भगिनींना आमचा नम्रतेचा एवढाच इषारा आहे कीं, त्यांनीं पक्कें लक्षांत घ्यावें, ईश्वर इतका अनुदार नाहीं कीं, तो एका स्त्रीला पुत्र देईल व दुसरीला वंध्या ठेवील. जगामध्यें वंध्या वृक्ष किंवा वंध्या स्त्री म्हणण्याचा रिवाज आहे; परंतु कार्यकारण निराळेंच असतें. वंध्यात्व हें जगामध्यें मुळींच नाहीं हें ध्यानांत घ्यावें. जसा आपला आत्मा उपाधींनीं व कर्ममलांनीं आच्छादित असतो व अज्ञानांधःकारांत, शरीरांत पडलेला आढळतो पण अंतर्यामीं तो शुद्ध व स्वच्छच आहे. तसेंच वंध्यात्व हें कार्यकारणानेंच दिसतें, व तें कारण जर काढून टाकलें तर कार्य म्हणजे इच्छित कार्य घडलेंच पाहिजे. एवढ्याचसाठीं भोंदू लोकांच्या नादीं लागण्यापेक्षां वंध्यात्वाचीं कारणें शोधून काढून तीं घालविण्याचा उपाय करावा. आपल्या कृतीनें किंवा उपाधींनीं उत्पन्न झालेलें वंध्यात्व नाहींसें करण्यास झटावें हें उत्तम. वंध्यात्व येण्याला जीं कारणें म्हणजे, शरीररोग किंवा कर्मदोष तीं काढून टाकिलीं पाहिजेत. रोग हाताला, व उपाय पायाला केल्यानें हाताचा रोग जावा कसा ? एवढ्याचकरितां आपली गैरशीस्त राहणी आपली दुष्कर्में व आपलीं शरीरेंद्रियें रोगदूषित झाल्यानें जीं संततीच्या आड येतात, तीं स्वच्छ व रोगरहित करण्याकडे लक्ष दिलें पाहिजे. म्हणजे इष्ट फलप्राप्ति होईल. तें फल मिळविण्यासाठीं भोंदूंच्या जाळ्यांत पडणें हा इष्टफल-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भिळविण्याचा मार्ग नसून ज्यास्तच जाळ्यांत अडकण्याचा आहे. हें माझ्या देशभगिनींनीं विसरूं नये.

दूध.

प्रकरण ८ वें.

अलिकडे दूध हा विषय लक्षांत राहण्यासारखा अती महत्वाचा होऊन बसला आहे. निजून उठलें कीं, प्रथम चहा पिण्याची संवय सर्वत्र झाली आहे; व चहा म्हणजे दुधाचा भाग त्यांत असतोच. दुधाशिवाय चहाला रुची नाहीं. म्हणून चहासाठीं दूध शोधण्यास्तव उजाडतांच जिकडे तिकडे दुधासाठीं—मोठालीं भांडीं राहोतच पण कप सारखें लहान भांडें सकाळच्या प्रहरीं ज्याच्या त्याच्या हातांत घेतलेलें दिसतें. व एक पैशाचें तरी दूध द्या म्हणून म्हणतांना ऐकण्यात येतें. इतकें त्या दुधाचें दुर्भिक्ष झालें आहे. व त्यामुळें त्यास महत्व वाटूं लागलें आहे. ह्याचें कारण अवर्षणामुळें चाऱ्याचा तुटवडा हें होय. दुधाचीं जनावरें दिवसेंदिवस कमी होत चाललीं आहेत; शिवाय खाटकाचा धंदा जोरांत येत चालला आहे, त्यामुळें हीं जनावरें कांहीं तिकडे खर्ची पडतात. ह्या स्थितीमुळें जनावरांचा अभाव होऊन दिवसेंदिवस दूध मिळत नाहींसें होत चाललें आहे. कोणी पाहुणा आला कीं, त्याचा पाहुणचार करण्यासाठीं प्रथम चहाचें पाणी पुढें केलें कीं थोडक्यांत काम भागतें. या समजुतीवर चहा माजत चालला, पण त्या चहाला लागणारें दूध मात्र मिळत नाहींसें झालें आहे. खरोखर दुधासारखा सात्विक आहारच नाहीं. व दुधासारखा तावडतोब शक्ति देणारा दुसरा पदार्थच नाहीं. ‘ सद्यः शुक्रकरः पयः ’ असें म्हणतात. या दुधाचें महत्त्व इतकें आहे कीं, प्रसूतीनंतर मुलास पाजण्यालायक दूध मातेच्या स्तनांत उत्पन्न होण्यापूर्वी हें बाहेरचें दुध घालावें लागतें. मुलाला प्रथम जो कांहीं अन्नाचा संस्कार होतो, तो याच मातेव्यतिरिक्त दुधाचा; म्हणून दूध हें मातेपेक्षांही श्रेष्ठ होय असें म्हटलें पाहिजे. ज्या अन्नाच्या जोरावर मूल जगतें, वाढतें, व पुढील सर्व उन्नतीचे मार्ग क्रमण्यास समर्थ होतें, तें हेंच होय. हें जें मातेव्यतिरिक्त दूध मूल जन्मल्याबरोबर घालतात, त्यास ‘ चिरटोळी ’ म्हणण्याचा प्रघात आहे.

मनुष्यमात्राच्या उपयोगाचीं दुधाचीं जनावरें म्हणजे गाई, म्हशी, शेळ्या, गाढवी वगैरे अनेक आहेत. त्यांत विशेषेंकरून विशेष उपयोगांतील म्हणजें गाई

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व म्हशी हीं होत. व ह्यांपासूनच आपणास मुबलक प्रमाणावर दूध मिळण्याचा संभव आहे. तें मिळावें म्हणून त्या जनावरांचें यथायोग्य पालनपोषण करून त्यांची चांगली निगा राखून लागणारें दूध मिळविण्याची खटपट आपणास करणें अवश्य आहे. यासाठीं गोरक्षणसारख्या संस्था निघाल्या आहेत. त्यांचें महत्व लिहूं लागलें, तर एक स्वतंत्र ग्रंथच होईल; इतका महत्वाचा तो विषय आहे.

दूध हा पदार्थ खाण्याचा असल्यानें तो जितका स्वच्छ, शुद्ध व रोगरहित असेल तितका असणें अवश्य आहे. कारण कांहीं जंतु खाण्याच्या पदार्थांतून जाऊन प्राण्याला हानि करीत असतात. दूध हा खाण्याचा पदार्थ असल्यानें त्या दुधाबद्दल व तें ज्यांच्यापासून मिळतें त्यांची आपणास विशेष काळजी घेतली पाहिजे.

दुधाचीं जनावरें किती अव्यवस्थित व घाणेरड्या तऱ्हेनें ठेविली जातात, याची कल्पना तबेल्यांत जाऊन दूध पिणाऱ्यांच्या तेव्हांच ध्यानांत येईल. स्त्रियांचे रोग या प्रकरणांत जंतूंचा फैलाव घाणीनें कसा होतो हें दिलेंच आहे. जनावरांचे गोठे घाणीचे असतात व दूध काढणारे त्यांच्या मळमूत्रांत वापर करून जरूर ती स्वच्छता न ठेवितां त्याच आपल्या अस्वच्छ हातांनीं दूध काढितात. व आपण जें दूध विकत घेतों तें हातळलेलें, कचमळलेलें असतें. व तेंच आपण वापरतों व लहान उपजणाऱ्या मुलानां पाजतों. असें दूध जर स्वच्छ नसेल तर त्या दुधांत जंतु हे असावयाचेच, कारण अस्वच्छतेमुळें ढोरांना नाना प्रकारचे रोग उद्भवतात; व रोगामुळें दुधांत त्या जंतूंना आपला प्रवेश करण्यास अनुकूल परिस्थिति मिळते. तें पाहून आपणास किळस उत्पन्न होतो; परंतु नाइलाजास्तव व ढोरें बाळगण्याची स्वतः ऐपत नसल्यानें आपणास उगाच बसावें लागतें. शिवाय दूध काढल्यापासून तें आपल्या पदरांत पडून पोटांत जाईपर्यंत कित्येक जंतू आंत प्रवेश करितात; व त्या जंतूंचा शिरकाव झाला कीं, दुधांत रोग उत्पन्न झालाच समजावा. प्रत्यक्ष डोळ्यांस दिसणारें उदाहरण ह्मणजे ज्यांनीं उंटिणीचें दूध पाहिले असेल, त्यांस बरोबर दाखला पटेल. जरी निरोगी उंटिणीचें दूध काढलें, तरी (जर काढल्या पासून बराच वेळ त्या दुधावर गेला तर) किडे उघड्या डोळ्यांनीं (सूक्ष्मदर्शक यंत्राशिवाय) दिसण्यासारखे त्यांत उत्पन्न होतात. मग रोगट जनावरांपासून दूध काढिलें असेल तर, त्या जन्तूनां आपलें अस्तित्व स्थापण्यास वेळच नको. ह्मणून स्वच्छ व निरोगी दुधाची व्यवस्था असणें चांगले.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गोठ्यांतील व्यवस्थेवरून निम्मे जनावरांच्या आंचळांना रोग झालेला आढळतो, असें डॉक्टर लोकांचें म्हणणें आहे. मुंबईसारख्या मोठ्या शहरीं वखारींतील दूध चांगलें म्हणून आपण आणितों, तें वस्तुतः चांगलें नसून दगडापेक्षां वीट मऊ या न्यायानें आणितों. रस्त्यावरील दुधापेक्षां वखारींतील दूध कांहीं बरें असेल, या समजुतीवर आपण तें आणितों. परंतु डोळे झांकण्यापलीकडे इलाज नसतो. त्यास इलाज म्हणजे दूध छानून (गाळून) चांगलें उकळून त्यांतील कृमि मरतील अशा तऱ्हेनें दूध वापरणें हाच एक होय.

दुधाच्या घाणेरड्या व्यवस्थेमुळें कसे अनर्थ होतात, हें खालील घडलेल्या उदाहरणावरून दिसून येईल. मुंबईसच ही गोष्ट घडली—गेल्या सालीं मीं वखारींत दूध पिण्यास जात असें. तेथें मजप्रमाणेंच पुष्कळ मंडळी दूध पिण्यास येत असे. त्यामुळें सहवासानें मंडळी स्नेही झाल्यानें, एकानें गोष्ट सांगितली व उपदेश केला कीं, वखारींत दूध पिऊं नये. घरीं नेऊन गाळून चांगलें तापवून प्यावें. ह्याचें कारण त्यानें सांगितलें तें असें. एका डॉक्टराकडे एक रोगी होता. त्याचा आजार कशाचा तो चांगल्या डॉक्टरांकडे जाऊनही निदान ठरेना. रोगी झुरणीस लागत चालला; तापजाळ कांहीं म्हणण्यासारखा विशेष नव्हता; पण रोग्याला चैन पडेना. शेवटीं एका डॉक्टराचे डोक्यांत कल्पना आली, रोग्याच्या घशांत रिव रिव लागत असल्याचें रोग्याचे सांगण्यावरून त्यास त्यानें विचारिलें 'तूं वखारींत निरसें दूध पीत असस काय? तो होय म्हणाला. त्यावरून त्या डॉक्टराची कल्पना दृढच झाली. त्यानें ताज्या मांसाचे ताजे तुकडे आणविले. व एक तुकडा चिमट्यांत धरून त्यानें त्याच्या घशांत तो चिमटा घातला. चिमटा घशांत घातल्याबरोबर त्या चिमट्याला एक मोठी गोचडी चिकटली. चिमटा बाहेर काढल्यावर पहातात तों गोचडी दिसली. व ह्यां गोचडीमुळें त्या मनुष्याचा आजार होता हें कायम ठरलें. दुधांत कोठें बारीक गोचडी गेली, ती तेथें पोसली गेल्यानें तिनें तेथील मांस खाण्यास सुरुवात केली व तेथील जागा सडून गेली. जुन्या मांसाला कंटाळल्यामुळें नव्याला गोचडी चिकटेल ह्या कल्पनेनें डॉक्टरानें ही युक्ति लढविली. व ती खरी ठरली. परंतु पुष्कळ दिवस लोटल्यानें त्या इसमाची जीभ इतकी सडली कीं, ती तुटून पडली, व तो इसम कांहीं दिवसांनीं मेला. इतका परिणाम त्या वखारींतील-निरशा दुधापासून झाला. अशारीतीनें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जर जंतू पोटांत गेले; तर ते आपल्या पोटांतील इंद्रियांची शक्ति क्षीण करितील, व आपला प्राण आपणास खर्ची घालावा लागेल हें उघड आहे. ह्मणून स्वच्छ दूध, व तें गाळून तापवून प्यालें पाहिजे. व ह्या दुधाच्या बाबतींत शक्य ती काळजी घेतली पाहिजे.

अन्नदान व व्याधिहरण.

प्रकरण ९ वें.

'**दानेन हरति व्याधिः**' अशी म्हण आहे. दानासारखें पुण्य नाहीं. त्यांतही अन्नदान फारच श्रेयस्कर होय. हिंदुस्थान देश एवढा धान्याचा असून यंदा १९१९ सालीं जी एकंदर स्थिति झाली आहे ती पाहववत नाहीं. इतकी भयंकर आहे. सुकाळांतही तीस कोटी प्रजेपैकीं तीन कोटीवर माणसें एकदां जेवणारीं आहेत. असा रीपोर्ट आहे. मग दुष्काळाबद्दल काय पुसावें. हिंदुस्थानांतील कांहीं भागातून फिरून पहा. आधीं बाजारांत धान्य मिळण्यास प्रयासाचें होतें. मिळवून आणून जर जेवण प्रवासांत तयार केलें तर तें जेवण तयार करणाऱ्याच्या पदरांत पडण्याचें मुष्किलीचें होतें. इतके भिकार त्या अन्नासाठीं मागतेकरी लोटतात. अशा वेळीं तें अन्न आपणास इतक्या प्राण्यांस तडफडते ठेऊन खाववत नाहीं. इतका जीव कळवळून येतो. ह्याची कल्पना शहरी लोकांना प्रत्यक्ष अनुभव घेतल्याशिवाय होण्याजोगी नाहीं. परंतु एका माणसाचें अन्न कितिकांना पुरणार. आपला आत्मा अन्नासाठीं जसा व्याकूळ होतो, तसाच दुसऱ्याचाही होतो. हें मनांत आणून ज्यांना शक्य वाटेल त्यांनीं, प्रत्येक माणसानें, शहरांतील सुखानें भोजन करणाऱ्यांनीं आपल्यां पोटाचे दररोज च्यार घांस कमी करून अशा अन्नान्न झालेल्या प्राण्याकरितां राखून ठेऊन त्यांच्या भुकेची व्याधी हरण करण्याची तजवीज केली तर अशाप्रकारें अन्न राखून ठेवणारांचें अनहीत तर होणार नाहींच. उलटें कोष्टबद्धकता (Constipation) म्हणून शहरांतील लोक जे ओरडतात, ती त्यांची व्याधी कमी होईल. व गरीब लोक निःसंशय दुवा देतील.

दुष्काळांतील लोकांना त्वरित अन्नदान दिल्याची महती, दानाकरितां राखून ठेविलेल्या पैशाहून अधिक आहे. अन्नानें गरीबाचा आत्मा जो संतुष्ट होतो, व आंतून जे धन्यवाद निघतात, ते अपूर्वच असतात. तसे पैशाचे नसतात. हा अनुभव घडीघडी प्रत्ययास येतो. पूर्वकाळची गोष्ट सांगतात. एका गांवीं लुटीकरितां

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भिल्लांचा तांडाचेतांडा आला होता. भिल्ल आले त्यावेळीं लग्नाचे प्रयोजनाचा थाट चालला होता. बायका दागिन्यांनीं लग्नसमारंभामुळें सजलेल्या होत्या. तरीपण अन्नाच्या वासानें पक्वान्नांनीं त्यांचें मन लालचावलें. मालकानें त्यांस सांगितलें जेवणाची तयारी आहे, अन्न तयार असलेलें खाऊन घ्या. मग तुम्हांला पाहिजे तें न्या. त्यांची अन्नावर वासना गेलीच होती. ते कबूल झाले. अन्न खाल्ल्यावर त्यांचा नाईक म्हणूं लागला मालकानें आपणांस फसविलें. जेथें अन्न खाल्लें तेथें लूट कशी करावी ? असें म्हणून ते अन्नानें तृप्त होऊन निघून गेले. पहा किती अन्नाचा परिणाम आहे तो. अन्नाचे ओशाळे झाल्यानें अंगांत ताकत असतांहि लुटीची शक्ती पार निघून गेली, म्हणजे त्यांची दुष्टबुद्धि निवळली. गरीबांना दुष्काळामध्यें, ज्यांना निव्वळ अन्नाचीच जरूरी त्यांस जर अन्न मिळून त्यांची शरीरव्याधी हरण झाली तर केवढें पुण्य पदरीं पडेल. व आत्मे किती संतुष्ट होतील, व धन्यवाद देतील. ह्याचा विचार ज्यांनां तसें करण्याची अलग तरि अनुकूलता असेल त्यांनीं करावा. मोठे लोक शरीरव्याधी दूर करण्याकरितां रुग्णालयें बांधून लोकांनां ऋणी करून ठेवितात. व आपण त्याचा फायदाहि घेतों. सामान्य लोकांनीं, मोठें दान राहोच पण ऐपतीप्रमाणें दोनचार घांस जरी अन्नांतून काढून ठेविले, व गरीबाच्या पोटासाठीं खर्चिले तर (जे अन्नावांचून दिवसचेदिवस काढतात त्यांची) अल्पांशानें तरी गरीबांची व्याधी दूर केल्याचें पुण्य पदरीं घेतील.

जुनी चाल जेवणाच्या वेळीं 'भूतपतित वायसेभ्योऽन्नं भूमौ निक्षिपेत' या मंत्रानें अन्नाचे कांहीं घांस भूमीवर ठेवण्याची होती. ती आतां लोकांच्या ध्यानीं मनीं स्वप्नीही येत नसेल. अलिकडील दुष्काळांत. तेवढें जरी अन्न रोज काढून ठेवित गेलें, तरीही गरिबांचें कल्याण होईल. त्या जुन्या चालीला अनुसरून तरी मध्यमवर्गीतील लोकांनीं अन्नदानाकडे वळावें.

सर्वेषामेव दानानामन्नदानं परं स्मृतम् ।
सर्वेषामेव जन्तूनां यतस्तज्जीवनं फलम् ॥
यस्मादन्नात्प्रजाः सर्वाः कल्पे कल्पेऽसृजत् प्रभुः ।
तस्मादन्नात्परं दानं न भूतं न भविष्यति ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाग दुसरा.

हवा.

प्रकरण १ लें.

हवेची आवश्यकता–प्राणिमात्राचा श्वासोच्छ्वास रात्रंदिवस चालू असतो. फुप्फुसांना हें काम रात्रंदिवस विश्रांति घेतल्याशिवाय करावें लागतें. अन्नांतून नॅट्रोजन, कार्बन वगैरे व हवेंतून ऑक्सिजन घेऊन रक्त तयार होऊन सर्व शरीराला पुष्टि मिळत असते. रक्त शुद्ध करण्याचें काम शुद्ध हवेंतील ऑक्सिजनचें होय. ऑक्सिजन फुप्फुसांनीं शोषून घेऊन नंतर जी हवा उच्छ्वासानें बाहेर पडते, ती विषारी असते. त्यांत कॅरबॉनिक ॲसिड गॅस असतो. ज्या हवेंत हा वायु (गॅस) फार असतो, तेथें प्राणी जगूं शकत नाहीं. विस्तव पेटविल्यानें, जळण्यानें व माणसांच्या उच्छ्वासानें हा फारच तयार होत असतो. त्यामुळें ज्या जागेंत दिवे, माणसें, व विस्तव असतो, तेथील हवा दूषित होत असते. म्हणून अशा प्रकारची हवा विषारीच होय. असल्या हवेचा फुप्फुसांवर परिणाम होऊन मनुष्यास इजा व्हावयाचीच. जेथें हवा कुंद असते, तेथें ती हवा न हलल्यानें श्वासानें ऑक्सिजन खपून गेल्यानें तेथल्या तेथें कॅर्बानिक ॲसिड गॅस जमून राहील, म्हणून हलणाऱ्या हवेंत व मोकळ्या हवेंत जाणें हिताचें होय. प्रत्येक जाणत्या मनुष्यास ठोकळ मानानें २४ तासांत निदान ८०० घनफूट शुद्ध हवा पाहिजे. ८०० घनफूट ह्याचा अर्थ १० फूट लांब १० फूट रुंद व ८ फूट उंच एवढ्या जागेंत जितकी हवा राहील तितकी हवा. इतकी हवा प्रत्येक माणसास निरोगी स्थितींत राहण्यास पाहिजे. प्रत्येक माणूस दर तासास सुमारें आठ ग्यालन कॅरबॉनिक ॲसिड गॅस बाहेर टाकीत असतो. जर कोंडलेल्या जागेंत आपण निजलों तर ती कोंडलेली हवा विषारी बनते; ऑक्सिजन खपत जातो, व कॅरबॉनिक ॲसिड गॅस वाढत जातो. कोंडलेल्या जागेंत हवेची येरझार नसल्यानें ताजी हवा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मिळत नाहीं. व झोपेंत दीर्घ श्वासोच्छ्वास होत असल्यानें आपली तरतरी जाते, चोंदल्यासारखें होतें व नकळत मृत्युही येतो. अशी स्थिति थंड देशांत वारंवार आढळण्यांत येते. तेथील लोक आगट्या पेटवून निजतात, व खिडक्या व बारीक झरोके थंडीच्या निवारणार्थ अगोदरच बंद करून टाकतात. निजणारी मंडळी थंडींत कुडकुडत एकामागून एक निजत असतात, व शेवटीं जो येतो तो अडाणी असल्यास थंडी लागूं नये म्हणून साफ दरवाजे बंद करून निजतो. याचा परिणाम काय होतो? दुसऱ्या दिवशीं एकही जिवंत माणूस त्या जागेंत सांपडत नाहीं. अशीं उदाहरणें थंड देशांत घडतात. म्हणून थंडी असेल, तर कपडे ज्यास्त घ्यावे, पण हवा खुली राहील अशी तजवीज पाहिजे. शरीराला उष्णता मिळावी, थंडी लागूं नये, म्हणून आपण दरवाजे बंद करितों; परंतु शरीरांतील भट्टी पेटती राहील अशी जर तजवीज केली, तरच उष्णता राहील. शरीरांतील भट्टी पेटती ठेवण्यास ऑक्सिजनशिवाय दुसरा पदार्थच नाहीं. तोच जर बंद केला तर ती भट्टी विझून जाईल, मालवली जाईल. एवढ्याचकरितां स्वच्छ व शुद्ध मोकळी हवा मिळेल तितकी पाहिजे. मोठ्या समाजांत व फार दिवे असतील तेथें बराच वेळ काढणें चांगलें नाहीं. स्वच्छ शुद्ध हवेंतच हिंडणें फिरणें आरोग्यदायक आहे.

हवेची शुद्धि—कोंडलेल्या खोलींतील हवा बिघडलेली असते. एखादा मनुष्य स्वच्छ हवेंतून जर एकदम अशा खोलींत गेला, तर ती अतिशय घाणेरडी झालेली आहे, असें वासानेंच समजतें. अशा कोंडलेल्या जाग्यांतील वाईट हवा बाहेर जाण्याकरितां लोक धुराड्यांचा (Chimney) उपयोग करितात. धुराड्यांच्या खालीं शेगडी पेटविलेली असते. त्या ठिकाणची हवा तापल्यामुळें ती हलकी होऊन चिमणीवाटे बाहेर जाऊं लागते, व त्या शेगडीच्या आसपास थंड हवा जोरानें येऊं लागते. अशा रीतीनें सर्व बाजूनें शेगडीजवळ हवा येऊन, ती शेगडीच्या उष्णतेनें हलकी होऊन चिमणीच्या वाटेनें बाहेर जाते. ही हवेची तूट भरून काढण्यासाठीं ज्या ज्या बाजूनें हवा आंत येण्यासारखे खोलीला मार्ग असतील त्यांतून बाहेरील हवा आंत येते. अशा रीतीनें खोलींतील खराब झालेली हवा बाहेर पडते. ह्या हवा शुद्ध करण्याच्या रीति आपल्याकडे फारशा नाहींत. याचें कारण आपल्याकडे युरोप, अमेरिका वगैरेकडे असणाऱ्या शहरांसारखीं मोठीं शहरें पूर्वी नव्हतीं. परंतु आतां मुंबईसारखीं मोठमोठीं शहरें झाल्याकारणानें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

या उपायांची जरूर आहे. व ते केले पाहिजेत. खाणींतील काम करणाऱ्या लोकांना शुद्ध हवा मिळण्याकरितां अशा तऱ्हेच्या व्यवस्था खाणीवाले करितात.

ताजी व मोकळी हवा न घेतल्यास शिरांतून हृदयावाटे फुप्फुसांत येणारें अशुद्ध रक्त शुद्ध होणार नाहीं. रक्त अशुद्ध राहिल्यास तें तसेंच पुनः शरीरास पोहोंचेल. यायोगें रक्ताभिसरण दूषित होऊन शरीरास पोषण मिळणार नाहीं. व रोगोत्पत्ति होईल. पुरेशी शुद्ध हवा न मिळाल्यास रक्तांतून पुरेसा ऑक्सिजन मिळणार नाहीं; व अन्नाचा परिपाक अपुरा राहून शरीरास पुरेसें पोषणही मिळणार नाहीं. ह्मणून फुप्फुसांत जर पुरेसा ऑक्सिजन न येईल तर पोषणही अपुरेंच. त्यामुळें शरीरांतील अशुद्ध द्रव्याची शुद्धि न झाल्यानें घाणीचें पूर्ण निराकरण न होऊन, आरोग्य व समाधान हीं अपुरींच राहतील.

दिवसास जागृतीनें व व्यवसायानें होणारा शरीर इंद्रियांच्या शक्तीचा व्यय-खप-रात्रीं झोंपेंत भरून निघत असतो. झोंपेंत कोणतेंही काम नसल्यानें प्राण शरीराच्या डागडुजींत खपत असतो. ह्मणून निजावयाच्या जागेंतील हवा खेळत राहील अशी तजवीज करितां आली पाहिजे. मात्र Direct wind वाऱ्याचा झोत अंगावर न येई अशी तजवीज पाहिजे. रात्रीं दिव्याच्या जळण्यानें ऑक्सिजन खपत असतो, ह्मणून जास्त हवा खेळती राहील अशीच तजवीज पाहिजे. दिवा तेवत ठेवून निजूं नये.

ह्या अशा उपायांनीं प्राणरूपी तेज शरीरास ज्यास्त मिळून रोगांना प्रतिबंध करण्याची ताकद शरीरांस येते. एवढयाचकरितां शुद्ध हवा पाहिजे व नसल्यास ती शुद्ध करण्याचे उपाय अवश्य योजले पाहिजेत.

———o———

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अन्न.

प्रकरण २ रें.

'अन्नमयः प्राणः प्राणमयपराक्रमः' अशी ह्मण आहे. शरीर चालण्यास ह्मणजे शरीरांतील प्राणाच्या हालचालीस अन्नाची जरूरी आहे. अन्नापासून रक्त बनत असतें, व रक्तापासून वीर्योत्पत्ति होते, ह्मणून रक्त हें अन्नाचें सार, व वीर्य हें रक्ताचें सार होय. ह्या वीर्यास शरीराचा राजा मानलेला आहे. तेंच शरीरास तेज देणारें तत्त्व होय. शारीरिक, बौद्धिक व मानसिक उन्नति करणारें प्राण हेंच अन्नांतील मुख्य तत्त्व होय. ह्मणून अन्नाची शरीरास अवश्यकता आहे.

आपण उगाच जरी बसलों, तरी विचार हे सुटले नाहींतच. कान, नाक, डोळे वगैरे इंद्रियें नेहमीं कांहींना कांहीं तरी काम करीतच असतात, व शरीराची हालचाल होत असते. शरीराच्या हालचालीबरोबर ते ते भाग खपतात व शरीराचे कांहीं भाग झिजतात. झिजलेला भाग भरून काढणें व झिजेनें झालेले निर्जीव व निरुपयोगी कण जाळून टाकणें (म्हणजे त्यांचा कॅर्बानिक ॲसिड गॅस बनविणें किंवा दुसऱ्या पदार्थांच्या रूपानें शरीरांतून घालविणें, हें रक्ताचें–अन्नापासून उत्पन्न होणाऱ्या रक्ताचें–काम आहे. शरीरांतील झालेला खप भरून काढला नाहीं, तर अशक्तता प्राप्त होईल, ती होऊं नये व खर्च झालेल्या शक्तीचा भरपूर पुरवठा व्हावा, एतदर्थ अन्न जरूर पाहिजे. शरीराच्या वजनाच्या $\frac{1}{10}$ रक्त शरीराला लागतें. व सर्व रक्ताचा $\frac{1}{5}$ भाग मेंदूला लागतो. व रक्त बनणें अन्नरस व हवा यांवर अवलंबून आहे. अन्न, हवा, पाणी, ह्यांत पोषक पदार्थांशिवाय एक प्रकारची प्राणशक्ति असते, हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. चर्वणानें एकप्रकारची साखर उत्पन्न होत असते. तिचा उपयोग पचनक्रियेला होतो व प्राणाचा तेज–बल–उत्पन्न करण्याकडे उपयोग होतो. अन्नांतील ही प्राणशक्ति ज्यास्त चर्वणानें ज्यास्त मोकळी होते, व साखरही ज्यास्त बनते. ह्मणून ज्यास्त प्राण मोकळा होण्यासाठीं व ज्यास्त साखर उत्पन्न होण्यासाठीं अन्नाचें चर्वण ज्यास्त वेळ करून, तो अन्नांतील भाग पचनाला मोकळा करणें, ह्मणजे अन्न खातांना होईल तितकें पिष्ठवत्

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

केलें पाहिजे. पातळ अन्न दांतांनीं चावण्याची किंवा चघळण्याची जरुरी नसते. तरी पण घटाघट तोंडांत न ओततां हळूहळू सावकाश लाळेला मिळवीत तें घशाखालीं उतरविलें पाहिजे. तोंडांत घातलेलें अन्न दांतांनीं चावून चावून पिष्टवत् केलें, जिभेनें लाळवून लाळवून ओलें केलें, व नंतर घशाखालीं उतरविलें, म्हणजे पोटांत जी त्या अन्नाची घुसळणी इकडून तिकडे तिकडून इकडे चाललेली असते, त्या घुसळणींत पूर्ण चर्वण झालेलें अन्न, पोटांतील मिळणारे रसाशीं पूर्णपणें मिश्रित होऊन, त्यांतील सत्त्वांश व प्राण शिरांना शोषून घेण्यालायक, असा होतो. जर चर्वण नीट झालें नाहीं तर तो तसाच लगदाच राहून त्यांतील सत्त्वांश पातळ दुधासारखा न होतां, रस ओढून घेणारे आंतड्यांचे जाळ्याला (Tissuesना) शोषून घेण्यालायक होत नाहीं. त्यामुळें रक्ताचा योग्य पुरवठा होत नाहीं.

अन्न जेवढें कोठ्याला भार न होतां सहज पचवितां येईल तेवढेंच खावें; जास्त खाल्ल्यानें त्यांचें पचन न होतां शरीराच्या निरनिराळ्या द्वारांनीं तें अन्न निरनिराळ्या रूपांनीं बाहेर टाकून द्यावें लागतें. बरें, हें फाजील अन्न आपण होऊन शरीराच्या बाहेर गेलें तर नशीबच समजावें. नाहींतर कांहींना कांहीं तरी रोग झाल्याशिवाय राहाणार नाहीं. तें शरीराच्या बाहेर आपोआप गेलें असें धरलें, तरी पण हें काम करण्यास शरीरशक्तीचा विनाकारण अपव्यय होतो; व त्या अपव्ययानें शरीरशक्ति न वाढतां शरीरास अशक्तपणा मात्र येतो. म्हणून जास्त अन्न खातां कामा नये. थोडेंच अन्न नीटपणें चर्वण करून खाल्ल्यानें पचन चांगलें होतें; समाधान रहातें व ताकद वाढते. तेंच पुष्कळ अन्न भराभर खाल्ल्यानें उलट परिणाम होतो. थोडेंच अन्न पण चर्वण चांगलें केल्यानें फायदा होतो, हें अमेरिकेंतील डॉक्टरांनीं प्रयोगद्वारा सिद्ध करून दाखविलें आहे. म्हणून अन्न खावें थोडें, पण चर्वण करावें चांगलें. विशेष पौष्टिक, उत्तेजक किंवा शक्तिवर्धक पदार्थ म्हणून जे आपण खातों, ते खाणें घातुक आहे. उत्तेजक अन्नामध्यें (म्हणजे चहा, कॉफी, कांदा, लसूण, तेलांत तळलेले पदार्थ, मसालेयुक्त पदार्थ वगैरे या पदार्थांत व दारू वगैरे मादक पदार्थांत) एक प्रकारचें विष असतें, त्याचा परिणाम आमरसावर–जाठररसावर (Gastric juice वर) होत असतो. ह्या उत्तेजक पदार्थांमुळें काम-क्रोध-मद-मत्सर इत्यादि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नीच मनोवृत्तींची जागृति होत असते, म्हणून ते सेवन करूं नयेत. उत्तेजक पदार्थ कांहीं वेळेपुरतें शरीराचे नाजूक भागाला चेतवितात, पण सर्वकाळ टिकेल अशी शक्ति देत नाहींत. एंजिन पेटवून दुप्पट जोरानें जर यंत्र चालविलें, तर तें यंत्र जोरामुळें दुप्पट वेग मिळून झिजल्यानें लवकर लयास जाईल. चेतल्यानें-त्याची शक्ति जास्त उपयोगांत आल्यानें–झिजण्यास सुरुवात होते; झिजल्यानें नाजुक भाग दुखावले जातात. उत्तेजक पदार्थानें थकलेल्यांस कांहीं वेळ हुषारी वाटेल, परंतु जसे गाडीचे बैल थकल्यावर त्यांस चाबकानें मारून चालवावे लागतात, तशीच ही स्थिति होय. बैल जागेवर आल्यावर थकल्यामुळें मेल्यासारखे पडतात. हीच स्थिति शरीरांतील नाजुक भागांची होते. जोंपर्यंत चाबूकरूपी उत्तेजक पदार्थ मिळत आहे, तोंपर्यंत ते आपला व्यापार चालवितात; पण त्या उत्तेजक पदार्थाचा अम्मल गेला कीं, मृत्युवत् पडतात. असा प्रकार सदोदित चालला तर परिणाम काय होईल, ह्याचा विचार ज्याचा त्यांनींच करावा. म्हणून जास्त अन्न खाणें व पचविण्यासाठीं तंबाकु, चहा किंवा मादक पदार्थांचें सेवन करणें धोक्याचें आहे. सात्त्विक पदार्थांचें सेवन करणें यासारखा सरळ धोपट मार्ग नाहीं. डॉक्टर किंवा वैद्य यांजकडून औषध म्हणून दारू खाणें व मग संवय सुटत नाहीं असें म्हणून प्रतिदिवशीं ती सेवन करणें केव्हांही चांगलें नाहीं. हें अन्न नव्हे किंवा पौष्टिकता आणणारी वस्तु नव्हे. अन्नरसाची सर उत्तेजक पदार्थाला येत नसून, पोषक द्रव्याचे शोषण्यासारखे भाग शोषतां येण्याजोग्या स्थितीला येऊन पूर्णपणें शोषले गेल्यानें शक्ति येत असते. मादक व उत्तेजक पदार्थ पोषणाला मुळींच मदत करीत नाहींत; उलट आंतील नाजुक शोषक भाग,—ज्यांच्याकडून रस शोषला जातो ते–झिजत जाऊन क्षीण होतात. ज्यास्त अन्नाचा वाईट परिणाय कसा होतो, हें आपल्या नेहमीं पाहण्यांत येणाऱ्या खालील उदाहरणावरून ध्यानांत येईल. गाय, म्हैस वगैरे रवंथ करणारीं जनावरें होत; म्हणजे चांगलें चर्वण करून खाणारे ते प्राणी होत. त्यांच्या रुचीला योग्य असें खाणें, उदाहरणार्थ सरकी, दाणे वगैरे धान्य त्यांस अवस्तुच सांपडल्यास व कोणीं न पाहिलें तर तीं अधाशासारखें आडमाप वस वस करून पोटां तराहीनासें होईपर्यंत खातात. त्या ज्यास्त खाल्लेल्या दाण्यांचें चर्वण म्हणजे रवंथ नीट न होतां, ते दाणे तसेच्यातसेच त्यांच्या शेणात पडतात. त्या फाजील

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खाण्याच्या शिणानें कांहीं दिवसांनीं तीं पातळ हगूं लागतात, ह्मणजे त्यांच्या आंतड्यांना ज्यास्त अन्नापासून शीण मात्र होतो, व फायदा मुळींच होत नाहीं. ह्मणून अन्न थोडें परंतु ज्यास्त चर्वण करून खाणें हिताचें आहे.

एवढयाचकरितां **शरीरास ज्यास्तींत ज्यास्त पोषक द्रव्यें मिळून कमींत कमीं शरीराला ओझें पडेल अशा तऱ्हेनें-चें अन्न खालें पाहिजे.** अशा राहणीनें तेज, बल, सामर्थ्य, व आरोग्य वाढेल, तसें ज्यास्त खाण्यानें व पौष्टिक ह्मणून अर्धवट चर्वण करून खाल्लेल्या अन्नानें वाढणार नाहीं. उगाच शीण मात्र शरीराला खाल्ल्या अन्नापासून होऊन, फायदा कांहींही मिळणार नाहीं.

एकादशीच्या आदल्या दिवशीं किंवा प्रयोजनांत लोक ज्यास्त अन्न खातात, ही त्यांची वरील कारणास्तव चूक होय. जास्त खाल्ल्यानें शरीरास झालेला त्रास व आलेला शीण दुसऱ्या दिवशींच्या उपोषणानें निघत नसतो. एका काडीनें आग सहज लावतां येते, परंतु विझविण्यास फार प्रयास पडतात. तशीच ह्या बिघाडाची स्थिति होते. शरीराची सुस्थिति राहण्यास त्यास मिळणाऱ्या पोषणावर शरीर हें अवलंबून आहे; ह्मणून आपण अन्न किती खातों, याजकडे लक्ष न देतां आपण किती अन्न पचवूं शकतों, इकडे अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे.

अन्न भाजून करपवून खाल्ल्यानें त्यांतील प्राण कमी होऊन तें कोळशाप्रमाणें होतें. असें निष्प्राण अन्न खाऊं नये. भाताची पेज व वाफ हीं न घालवितां अन्न तयार केल्यानें त्यांतील प्राण बराच मिळण्याचा संभव असतो; ह्मणून तशा तऱ्हेनें अन्न तयार करून, शिजवून, खाण्यांत यावें. ओल्या फळांतील व वनस्पतींतील प्राण आपणांस ज्यास्त शोषण्यालायक असतो. ह्यास उदाहरण—ओल्या गवतानें जनावरें जशीं हुशार व तयार होतात, तशीं सुक्यानें होत नाहींत. आजारी माणसास ओल्या फळांनींच हुषारी वाटते. मनुष्य ओले अंजीर जितक्या संतोषानें खाईल, तितक्या संतोषानें सुके खाणार नाहीं. ह्याचेंही कारण हेंच होय. फळें खाणें फार हिताचें आहे; कारण शास्त्रज्ञांनीं असें शोधून काढलें आहे कीं, धान्य व भाजीपाला ह्यांपेक्षां फळांमध्यें प्राण हा ज्यास्त असतो. ह्मणून फलाहार हिताचा व साधकास योग्य होतो. याच कारणामुळें मानसिक व आध्यात्मिक उन्नति करूं इच्छिणाऱ्यांना फलाहार उत्कृष्ट होय. ह्मणूनच योगी लोक कंदमूलांवर राहू चाहतात.

———०———

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीराची उष्णता व ताप.

प्रकरण ३ रें.

मनुष्याच्या शरीराची उष्णता सरासरी ठोकळ मानानें ९८.४ डिग्री फॅरेनहीट ठरविलेली आहे. ती चढली कीं, तीस ताप ह्मणतात. उष्णता १०६ डिग्रीवर गेली कीं, सहसा मनुष्य जगत नाहीं. शरीराच्या त्वचेच्या उष्णतेपेक्षां अंतर्भागांतील उष्णता एक डिग्री पाऊण डिग्री ज्यास्त असते. थर्मामीटर तोंडात धरला असतां खाकेंतल्यापेक्षां डिग्री पाऊण डिग्री उष्णता जास्त भरते. शरीराची उष्णता सकाळचे प्रहरीं अर्धी डिग्री कमी असते; कारण सूर्यप्रकाश नसल्यानें हवेंत गारवा येतो. शिवाय शरीराला पूर्ण विश्रांति मिळालेली असते. सकाळपेक्षां संध्याकाळीं एक डिग्री अर्धी डिग्री शरीरांत उष्णता जास्त असते. कारण सूर्याच्या किरणांनीं सर्व दिवसभर उष्णता हवेंत भरत असते, व मनुष्यही कामधाम करून थकलाभागलेला असल्यानें उष्णता वाढलेली असते.

शरीरांत ९८.४ डिग्री उष्णता असते, असें जें वर ह्मटलें आहे, ती कशी उत्पन्न होते व कायम राखली जाते ? आपण विस्तव पेटवून जशी उष्णता उत्पन्न करितों, तशीच ईश्वरानें शरीरांत भट्टी पेटती ठेवून उष्णता कायम राहील अशी तजवीज केलेली आहे. ही उष्णता हवेपासून व खाल्लेल्या अन्नापासून शरीराला मिळते. आपल्या भोंवतालची हवा मुख्यतः ऑक्सिजन व नायट्रोजन ह्या वायूंची बनलेली आहे. ऑक्सिजन हा वायु ज्वलनक्रिया उत्पन्न करणारा आहे. किंबहुना त्याचें दुसऱ्या पदार्थाशीं संयोग होणें ह्मणजेच जळणें होय. ऑक्सिजनशिवाय ज्वलनक्रिया नाहीं. नायट्रोजन हा वायु ज्वलनक्रिया दाबणारा, विझविणारा आहे. जें अन्न आपण खातों त्यांत कॅर्बन असतो. त्याचा धर्म शरीरांत चालत असलेल्या ज्वलनाला जळण, जळवण पुरविणें हा होय. आपण जेव्हां श्वास घेतों, तेव्हां ऑक्सिजनसह हवा फुप्फुसांत ओढली जाते. तेथें ऑक्सिजन मात्र खेचला जाऊन, तो तेथील अशुद्ध रक्ताशीं संयोग पावून ह्मणजे जळणें चालवून त्या जळण्याची राख कॅरबानिक ॲसिड गॅस तयार करितो. हा कॅरबानिक ॲसिड

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गॅस श्वासोच्छ्वासांत होत असलेल्या फुप्फुसांच्या आकुंचनानें बाहेर पडतो. शिवाय आक्सिजन हा वायु प्रत्यक्ष रक्तांतही थोडेशा प्रमाणांत मिसळत असतो. तो रक्त-वाहिन्यांतून जाऊन सर्व शरीर प्राणमय करून टाकतो, व अशुद्ध घाण कोठें असेल ती नाहींशी करतो. ह्म०क्यारबॅान डायाक्साईड राख बनवितो. अशा रीतीनें ऑक्सिजन हा वायु सर्व शरीरभर खेळत असल्यानें जीवितास लागणारी उष्णता पुरवितो. शरीराच्या सर्व भागांतील घाण घेऊन येणारें अशुद्ध रक्त शुद्ध होण्यास ऑक्सिजनच पाहिजे, त्याशिवाय दुसऱ्या कोणत्याही द्रव्यानें अशुद्ध रक्त शुद्ध होणार नाहीं. ह्मणून हृदयाची व्यवस्था तशीच केलेली आहे. त्यात दोन खोल्या आहेत; त्यांतील एक खोली अशुद्ध रक्तानें भरलेली असते. हें अशुद्ध रक्त जेव्हां श्वासोच्छ्वास केल्यानें (ऑक्सिजनाच्या संयोगानें) शुद्ध होतें, तेव्हां तें हृदयाच्या दुसऱ्या खोलींत जातें. व तेथून तें सर्व शरीरभर पसरून इष्ट कार्य करीत असतें. असा हा क्रम मनुष्याच्या जन्मापासून अंतापर्यंत सारखा चाललेलाच असतो. सारांश, शरीराची भट्टी एकसारखी चालू असते, व त्यायोगें शरीरास जरूर असणारी उष्णता मिळत रहाते.

वर सांगितल्याप्रमाणें माणसाची नेहमींची उष्णता ९८.४ डिग्री आहे. श्वासानें घेण्यांत येणारी थंड हवा, खाण्यांत येणारे थंड पदार्थ व पिण्यांत येणारें थंड पाणी ह्यांस तापविण्यास शरीराची कांहीं उष्णता खर्च होत असते; तरी ९८.४ डिग्री उष्णता कायम रहाते. ही उष्णता सृष्टिनियमांचें उल्लंघन केल्यानें (आपल्या हयगयीनें) ज्यास्त झाली ह्मणजे, ताप आला असें ह्मणतों. शरीरावर उठाणूं किंवा गळूं झालें कीं, तेथें उष्णता वाढते व दाह होतो. ती उष्णता वाढून सर्व शरीरभर पसरली कीं ताप येतो. ताप येतांना थंडी वाजते. याचें कारण असें कीं, शरीरांत उष्णता ज्यास्त होत असते. व बाहेरची हवा तशीच थंड असते. एके ठिकाणीं उष्णता व थंडी असे दोन विसदृश पदार्थ आल्यानें शरीराचीं सर्व रंध्रें आकुंचनानें बंद होतात. व तीं बंद होत असतां शरीरास एक तऱ्हेची शिसारी येत असते. अशा प्रकारास आपण थंडी वाजते, असें म्हणतों. ज्यामानानें शरीरांत उष्णता जोराची असेल त्यामानानें बाह्य शरीररंध्रांचें आकुंचन जोराचें असतें, तेव्हां आपण हींव भरलें ह्मणतों. कारण बाहेरील हवा व आंतील उष्णता विसदृश असते—एका प्रमाणांत नसते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ताप येण्याचीं कारणें—सृष्टिनियम किंवा शरीरधर्म असा आहे कीं, सदोदित शरीरांत जमत असलेली घाण बाहेर टाकणें हा होय. परंतु आपल्या घाणेरडेपणानें शरीराची स्वच्छता ठेविली नाहीं कीं, शरीराच्या त्वचेवर असलेलीं रंध्रें बंद होतात; व आंतील घाण घामाच्या रूपानें बाहेर येण्याची बंद होते. तसेंच सृष्टिनियमाविरुद्ध अन्नपाणी ग्रहण केल्यानें पोटांत अपचन उत्पन्न होतें, कोठा बद्ध होतो. शौचास साफ होत नाहीं. दिवसभर काम करून थकल्यावर रात्रीं विश्रांति घ्यावयाची ती न घेतां नाटकतमाशे पाहण्यांत व मौज मारण्यांत रात्र घालवून सृष्टिनियमांचें उल्लंघन होतें. सृष्टिनियम उल्लंघिल्यावर अपराधाप्रमाणें शिक्षा ही व्हावयाचीच. सृष्टिनियम उल्लंघिल्याचा परिणाम शरीराच्या कांहीं भागावर ह्मणजे फुप्फुस, मूत्राशय, त्वचा वगैरेवर तेव्हांच होतो. नंतर दुसऱ्या विशिष्ट प्रकारच्या रोगांच्या रूपानें ती घाण दृश्य होत असते. ह्यावरून ताप ह्मणजे शरीरांतील अशुद्ध द्रव्यें शरीरांतून जाळून बाहेर टाकण्याची क्रिया होय. अशुद्ध रक्ताचा ज्यास्त संचय झाल्यानें तें शुद्ध करण्यास ह्मणजे जाळून टाकण्यास ज्यास्त ऑक्सिजन पाहिजे. जास्त ॲक्सिजन मिळविण्याचें साधन श्वासद्वारा डायफ्राम व फुप्फुसें हें जें यंत्र तें जास्त हालूं लागतें. याकरितां तापामध्यें श्वासोच्छ्वासाची क्रिया वाढते; त्यामुळें फुप्फुसांची क्रिया वाढते; शरीरांतील ज्वलन वाढतें; उष्णता वाढते; रक्त ओढलें जातें व त्यामुळें अंगाला लाली चढते; डोळे लाल होतात; तोंडावाटे ज्यास्त गरम वारा वाहतो व त्यास घाण येते. कारण अशुद्ध द्रव्यें शरीरांतून बाहेर पडत असतात. आगीनें तोंड सुकतें; तहान वाढते. बहुतेक आजारांत ताप हा असावयाचाच. शरीरांत ज्या मानानें विषारी घाणीचा संचय झाला असेल, त्याच मानानें ताप येणार. व्याप तेवढा संताप अशी ह्मण आहे. हा ताप नको असेल तर घाणीचा संचय ह्म. व्याप काढून टाकिला पाहिजे. शरीरांतून हद्दपार केला पाहिजे. ही शरीरांतील घाण संपली कीं ताप सुटलाच ह्मणून समजावें. शरीराचा ताप काढण्यासाठीं वैद्यां-डाक्टरांकडे धांव न घेतां, प्रथम शरीरशुद्धि केली पाहिजे. ही शरीरशुद्धि, त्वचाशुद्धि, पोटशुद्धि वगैरे. या शुद्धींचें वर्णन पुढें क्रमाक्रमानें येईलच.

रोग—रोग या वस्तूसंबंधें सामान्यतः बराच गैरसमज झालेला दिसतो. लोक समजतात कीं, रोग हा माणसाचा क्षय करण्याकरितां उत्पन्न केलेला एक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शत्रु होय. 'रोग पछाडतो,' 'रोग पार पळाला,' 'रोग मोठा जबरदस्त. कोणत्याही औषधाचें कांहीं चाललें नाहीं,' असें 'रोगा'विषयीं आपण ह्मणतों. रोगाविषयींच्या या समजुती खोट्या आहेत. रोग हा माणसाचा शत्रु नव्हे. मनुष्यानें कोणत्याना कोणत्या तरी सृष्टिनियमांचें उल्लंघन केलें कीं, आपली निसर्गसिद्ध आरोग्याची स्थिति कायम राहत नाहीं. ही आपली शरीराची स्थिति आरोग्यापासून च्युत झाली कीं आपण आजारी पडतों, व त्या आजाराचें कांहीं तरी दृश्यरूप दिसूं लागलें कीं, त्यास आपण अमका रोग झाला असें ह्मणतों. खरोखरी रोग ह्मणजे सृष्टिदेवतेचा माणसास आरोग्य मिळवून देण्याचा प्रयत्नच होय. उदाहरणार्थ जाग्रण वगैरे केलें किंवा एकदम गरम हवेंतून थंड हवेंत गेलें कीं, पडसें येतें. याचा अर्थ असा कीं, गरमपणांतून एकदम थंडांत संचार झाल्यानें शरीराचीं रंध्रें बंद होऊन घामाच्या रूपानें जाणारी घाण बाहेर जाऊं शकत नाहीं. ह्मणून घसा नाक या अवयवांतून घाण बाहेर पाठविली जाते. घाण शरीरांत राहूं देऊन आरोग्य राहणें अशक्य. करितां सृष्टिदेवी निराळ्याच रीतीनें प्राणिमात्रावर दयाभूत होऊन ती घाण काढून टाकिते. हा मार्ग ह्मणजे पडसें होय. अशीच गोष्ट इतर रोगांसंबंधें समजावी. यावरून रोग ह्मणजे सृष्टीचा प्राण्यास पूर्वस्थितीवर आणण्याचा प्रयत्न होय. बहुतेक सर्व रोगांचें बीज फुप्फुसें, पोट व नळ यांची सफाई न ठेविणें हें होय. ती सफाई ठेविली तर सहसा मनुष्य आजारी पडणार नाही. नळ (Colon) व पोट (Stomach) यांमध्यें मळ कां जमावा असा प्रश्न उद्भवतो. त्यास उत्तर सृष्टिनियमोल्लंघन हेंच होय.

शौचास वेळेवर न जाणें व योग्य पदार्थ योग्य तऱ्हेनें न खाणें यामुळें नळाची व पोटाची व त्यामुळें हळूहळू इतर सर्व अवयवांची सफाई नाहींशी होते. हल्लींच्या सुधारणेच्या काळांत आह्मांस वेळेवर (ह्म० होईल तेव्हां) शौचास जाण्यास सवड नसते. योग्य अन्न योग्य तऱ्हेनें खाण्यास फुरसत नसते. विशेषतः अशा संवयी शहरांतून फारच सांपडतील. कोणी ह्मणतो "मला शौचास रेचक घेतल्याशिवाय होतच नाहीं." कोणी ह्मणतो "मला उठल्याबरोबर चहा पाहिजे, एरव्हीं मोशन येत नाहीं." कोणी ह्मणतो "मी अमक्याच ठिकाणीं जाईन तरच शौचास होईल." वगैरे. तेंच जनावरांकडे पहा. तीं सृष्टिनियम ताबडतोब अमलांत आणितात. तीं मलविसर्जन करण्यास मुळींच अवधि घेत नाहींत. विसर्ज-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नाची गति होतांच–मग अन्न खात असोत, झोंप घेत असोत, किंवा सुखविलासांत असोत–ताबडतोब मल विसर्जन करितात. हरदासी एक गोष्ट आहे ती या विषयासंबंधें असून चटकदार असल्याकारणानें येथें नमूद करितों. एका वैद्याचा मुलगा उंटावर बसून रोग्याला औषध देण्यास जात होता. वाटेंत त्यास लघवी होऊं लागली, ह्मणून बरोबरच्या इसमास ह्मणतो, 'उंट थांबीव; मला लघवी करूं दे.' तो ह्मणाला 'येथें बाजार आहे, पुढें आडोशाला गेल्यावर थांबवितों.' परंतु त्या मुलानें त्या इसमाची उंट थांबविण्याची इच्छा नाहीं असें पाहून सुडसुडीत असल्यानें उडी मारिली, व त्यानें बाजारांतच लघवी केली. परत घर आल्यावर त्या मुलाची कागाळी त्याच्या बापाजवळ गेली कीं, 'तुमचा मुलगा फाजिल आहे; त्यानें भर बाजारांत कीं हो लघवी केली ! उंटावरून उडी टाकण्याची खोटी, तसाच मुतूं लागला.' बाप ह्मणाला, 'मुलगा मूर्ख खराच. कारण उंटावरून उतरण्याचे श्रम त्यानें कां करावे ? उंटावर बसूनच लघवीचा भास होतांच तेथेंच लघवी करावयास पाहिजे होती.' कागाळी करणारा मुलाला मूर्ख ह्मटल्याबरोबर जो फुशारला होता तो ओशाळल्यासारखा झाला. ह्यांतील इंगीत त्या उंटवाल्यास न कळलें तरी वाचकांस कळलेंच असेल. तात्पर्य, सृष्टिनियम इतके ताबडतोब पाळले पाहिजेत कीं तेथें लज्जा किंवा शहरी रिवाज यांना अवकाश देतां कामा नये. अशा तऱ्हेनें वागणाराला रोगोत्पत्ति होण्याचे प्रसंग कमीच येतात. तहान लागली असतां ह्मणे कांहीं खाल्ल्याशिवाय पाणी पिऊं नये ! सृष्टीचा नियम तहान लागली कीं पाणी पिणें हाच होय. त्या ऐवजीं जर अन्न खाल्लें तर त्याचा परिणाम हितकारक होणार नाहीं. तहानेच्या वेळीं अन्न व भुकेच्या वेळीं पाणी प्याल्यानें उदररोग होतो हें ध्यानांत ठेवावें. जी जी वस्तु शरीराला पाहिजे ती ती वस्तु स्फूर्तीनें आपणास कळतच असते. ती ती वस्तु पुरविली गेली नाहीं तर रोगोत्पत्ति हाच त्याचा परिणाम. झोंप आली कीं झोंप घेणें हा सृष्टिनियम आहे. तो जर आपण उल्लंघिला तर त्याचें फळही आपणास मिळाल्यावांचून रहात नाहीं. ज्या मानानें आपण सृष्टिनियमाचा गुन्हा करूं त्या मानानें शिक्षाही मिळतेच. एक मजल्यावरून उडी टाकिली तर त्या मानानें शरीरास इजा होते. दोन मजल्यांवरून उडी टाकिली तर त्याहून जास्त इजा होते. ह्याप्रमाणें जसजसा गुन्हा मोठा तसतशी मोठी शिक्षा सृष्टिधर्म देतच असतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्यावरून सृष्टिनियम वेळच्यावेळीं पाळलेच पाहिजेत. मळमूत्रविसर्जनादि सृष्टिनियम अलीकडे नीट पाळले जात नाहींत असें खुशाल समजावें, व कोणते नियम पाळले जात नाहींत हें हुडकून काढण्याच्या मार्गास लागावें. हल्लींच्या शहरी सुधारणेच्या काळांत साधारणतः माणसाचे व्यवसायच असे पडून गेले आहेत कीं बहुधा कोणत्याना कोणत्या तरी सृष्टिनियमांचें उल्लंघन होतच असतें. सृष्टिनियम पाळणें न पाळणें हें सोईवर व सवडीवर ठेवण्यांत येतें.

वर सांगितलेंच आहे कीं मूळांत साधारण रोगोत्पत्तीला कारण म्हटलें म्हणजे पोट व नळ साफ नसणें हें होय. खाणेंपिणें व मलमूत्रविसर्जन या गोष्टी जर नीट करीत असलें तर फारशी रोगाची धास्ती नाहीं. शहरी लोक खाणें, पिणें व मलमूत्रविसर्जन या गोष्टी सवडीवर व सोईवर ढकलीत असल्यानें त्यांचे नळ साफ रहात नसून, दूषित झालेले असतात. तीन तासांपेक्षां ज्यास्त वेळ मळ आंतड्यांत राहिल्यानें आंतड्यांना चिकटतो, व दुसऱ्या मळाचें पूट बसल्यानें पहिला मळ ,–त्यांतील ओलावा आंतड्यांनीं शोषून घेतल्यावर–घट्ट, टणक होतो. असा मळ बराच सांठला म्हणजे मलाचा अवरोध होतो, व त्या जागेवर फोड येतात, सूज येते व कातडी नासते. आणि वरून पुनः मळ सांचत गेल्यानें तो भाग चोंदून जातो. सूज किंवा टणकपणा यांनीं नळ व्यथित झाल्यानें मलविसर्जनास अडथळा होतो. अशा तऱ्हेनें कित्येक तास—नव्हे, कित्येक दिवस किंवा महिने, इतकेंच नव्हे तर कित्येक वर्षें–तो मळ तेथें चिकटून डसून बसतो; व नळावर नवीन नवीन मळाचीं पुटेंच्या पुटें बसल्यानें, तो सांठला जाऊन नळाची काम करण्याची शक्ति व स्पर्शज्ञान हींही नाहींतशीं होऊं लागतात. अशा तऱ्हेनें नळ भरल्यानें मळाची तेथें गर्दीच गर्दी उडून जाते. व पोट फुगलेंसें वाटून किंवा दुखूं लागून आपण रेचक घेतों. नंतर जो मळ पडतो, त्याकडे लक्ष दिलें तर, तो काळसर रंगाचा, चिकट, गुठळ्या गुठळया बनलेला व अति दुर्गंधियुक्त असा असतो. ताज्या मळाचा रंग पिंवळा किंवा पिंवळट रंगाचा असतो. सांठलेल्या मळाचा रंग काळसर किंवा नानारंग असलेला असा असतो. मळानें नळ चोंदल्यानें शरीरांत रोग उद्भवतात. त्यामुळें नळ बिघडतात. त्वचा बिघडूं लागते. यकृत आंतडीं, पोट वगैरे अवयव बिघडतात. लघवीला आग होऊं लागते. शरीराच्या अपुरे पोषणानें हगवण, हल्लकता, ताप वगैरे रोगोत्पत्ति होते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जन्तु शरीरांत भराभर वाढतात. व नासक्या भागावर वाटले जाऊन वृद्धि पावतात. मनुष्य सुस्त होतो; अंथरूण धरतो. जंतूंनीं श्वासनलिका चोंदली गेल्यानें *पूर्णश्वास घेतां येत नाहीं. गुदमरल्यासारखें होतें. 'खो, खो,' करून घाण बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करिते. कफही बाहेर पडतो. घामाच्या रूपानेंही घाण निघूं लागते. अंगाच्या त्वचेला व तोंडाला घाण येऊं लागते; लघवीचा रंग-बदलतो, दुर्गंधी येते, मूत्र पिण्डाच्यानें काम बरोबर उठत नाहींसें होतें. अशक्तता येते तरतरी जाते. अशक्ततेमुळें शरीराला अल्प कामाचा सुद्धां जास्त भार वाटतो.

ह्मणून नळ साफ ठेविले पाहिजेत. न ठेविलें तर आंतील घाण बाहेर पडण्यास जेथें तिला मार्ग मिळेल, तेथून ती बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करिते. त्यामुळें त्वचेमधून, फुप्फुसांतून, मूत्रपिंडांतून, त्या मळाचे वायु बनून, किंवा कांहीं रूपान्तर होऊन, सेरावैरा मळाचे बनलेले वायु बाहेर येऊं लागतात. हृदयामध्यें रक्ताचा मुख्य सांठा. त्याला सर्व शरीरभर रक्त खेळण्याकरितां नाडया व शिरा असल्यानें त्यांतून जर दूषित रक्त येऊं लागलें ह्मणजे सर्व शरीरमशीन बिघडणारच. निसर्गाला योग्यवेळीं मदत करून सुधारणा झाली नाहीं तर शरीरहानि हा त्याचा परिणाम.

फुप्पुसें वगैरे सर्व शरीरभाग बिघडतात ह्मणून वर सांगितलें. फुप्पुसांचा वरचा भाग सुस्त असणारा बिघडल्यानें क्षयरोग उद्भवतो. तेथे रोगोत्पादक जन्तु शरीरांतील नासलेल्या भागांतून दूषित हवेंतील जन्तु संसर्गानें येऊन जमतात. व त्यांस पूर्ण श्वासोच्छ्वास घेऊन घालविण्याचा प्रयत्न न केल्यानें ते घर घेतात. पूर्ण ठाणें जमलें म्हणजे त्या भागाचा नाश करण्यास सुरवात करितात. व क्षतें पडतात.

---

* पूर्णश्वास ह्मणजे जितका श्वास तोंड दाबून नाकावाटे सुखानें आंत खेंचून घेतां येईल तितका घेऊन जरा थांबून म्ह० कुंभक करून लगेच हळूहळू सोडला असतां ह्म० रेचक केला असतां तोंड मिटलेलेंच राहून, घाबरल्यासारखे न होतां म्ह० पुनः परत आंत श्वास घेण्याची इच्छा न होतां नेहमींसारखी स्वाभाविक स्थिति राहणें असा जो श्वास घेणे तो पूर्णश्वास होय. हा पूर्ण श्वास ज्याच्या त्याच्या शक्ति व प्रकृतिमानावर अवलंबून आहे. सशक्त माणूस बराच श्वास घेऊं शकेल पण अशक्त माणसांना थोड्या वेळानें दम लागेल.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अशाप्रकारें क्षयासारख्या रोगांची उत्पत्ति होते. हा सांसर्गिक रोग जरी मानतात, तरी आपली शक्ति शत्रु घालविण्याइतकी असेपर्यंत त्या जन्तूंचें कांहीं चालत नाहीं. शिवाय ज्यांस हा रोग जडतो, ते पूर्णश्वासाच्या व्यायामानें आपले फुप्फुसांचें भाग मजबूत करूं शकतात. व तेणेंकरून त्या जंतूंस आपलें बिऱ्हाड उचलावें लागतें. तसेंच यकृतांतील साखरेची योग्य प्रकारें पचनक्रियेकडे विल्हेवाट लागत नाहींशी झाली कीं, मधुमेह उद्भवतो. तोही पूर्णश्वासाच्या व्यायामानें, व दुसऱ्या शरीरशोधनाच्या उपायांनीं घालवितां येतो. घाण वरून खालून बाहेर काढण्यानें पचन सुधारतें. पूर्ण श्वासोच्छ्वासानें फुप्फुसें सुधारतात. रक्ताभिसरण सुधारतें. नासकीं द्रव्यें वरचेवर काढीत गेल्यानें, व नवीं रोगट पैदा न होऊं दिल्यानें रोग राहाणार कसा ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मळमूत्रपरीक्षा.

प्रकरण ४ थें.

शरीरांतून जी घाण बाहेर पडणारी आहे, त्यांत मळ, मूत्र ही बाब इतर बाबीं-प्रमाणें महत्त्वाची असल्यानें त्या बाबतींत थोडीबहुत शक्य ती परीक्षेची माहिती देणें जरूरीचें वाटल्यावरून निघंटुरत्नाकरांतील खालील माहिती देत आहें.

रात्रीच्या शेवटील प्रहरांत चार घटिका रात्र राहिली असतां पहांटेस रोग्याला उठवून कांचेचे भांड्यांत मूत्र धरून ठेवून सूर्योदयीं त्याची परीक्षा करावी.

मूत्र धरण्याचा प्रकारः—रोग्याचें मूत्र धरते वेळेस पहिलें व शेवटचें मूत्र सोडून मध्य मूत्र धरावें आणि त्या मूत्रावरून रोगाचें कारण जाणून रोग्याच्या हिताकरितां औषधयोजना करावी.

रोग्याचें मूत्र वातविकारानें पांढरें, कफविकारानें फेनयुक्त, पित्तविकारानें आरक्तवर्ण, द्वंद्वजव्याधीनें मिश्रवर्ण आणि संधिवातानें कृष्णवर्ण होतें. हें मूत्राचें सामान्य लक्षण जाणावें.

रोग्याच्या मूत्राची यथाविधीनें चांगली परीक्षा करावी, ती अशीः—पूर्वी धरून ठेविलेल्या मूत्रामध्यें गवताची काडी घेऊन तिनें मोठ्या कुशलतेनें तेलाचा बिंदु मूत्रांत टाकावा.

विकासि चेत्तैलमथाशु मूत्रे साध्यः स रोगी न विकासितं चेत् ॥
स्यात्कष्टसाध्यस्तलगे त्वसाध्यो नागार्जुनेनैव कृता परीक्षा ॥

अर्थः—मूत्रांत टाकिलेला तैलबिंदु जर सर्व मूत्रभर पसरेल तर रोगी साध्य व पसरला नाहीं तर कष्टसाध्य व तळाशीं जाऊन बसेल तर असाध्य, याप्रमाणें नागार्जुनानें अनुभव घेऊन सांगितलें आहे.

अजीर्णापासून विकार उत्पन्न झाला असतां, मूत्र तांदुळाच्या धुवणासारिखें असतें, व नवज्वरामध्यें रंगानें धुरासारिखें, व पुष्कळ होतें.

पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें मूत्रांत टाकिलेला तैलबिंदु जर पूर्वेकडे वाढत जाईल, तर रोगी लवकर सुखी होईल. जर दक्षिणदिशेस पसरेल, तर ज्वर आहे; व रोगी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

औषधानें आरोग्य पावेल. जर तैलबिंदु उत्तरदिशेस पसरेल, तर रोगी रोगरहित आहे यांत संशय नाहीं.

सर्पाकारं भवेद्वाताच्छत्राकारं तु पित्ततः ॥
मुक्ताकारं भवेच्छ्लेष्मणा इत्येतन्मूत्रलक्षणम् ॥

अर्थ—तैलबिंदु मूत्रावर वातविकारानें सर्पासारखा, पित्तकोपानें छत्रासारखा व कफकोपानें मोत्यांसारखा होतो, असें मूत्र–लक्षण जाणावें.

मळपरीक्षा. मळ वातकोपानें त्रुटित, फेनयुक्त, रुक्ष, धूम्रवर्ण आणि वात–कफ विकृतीनें जीर्ण होऊन तांबूस असा होतो.

पित्तवायूच्या योगानें मळ त्रुटित, (खंडित,) पिंवळा, काळा, खड्यासारखा आणि कफपित्तानें पिंवळा, काळा आणि किंचित् आर्द्र व चिकट असा होतो.

त्रिदोषकोपानें मळ काळा, त्रुटित, पीतवर्ण, खड्यासारखा श्वेतवर्ण असा होतो.

दुर्गंध, शिथिल, असा मळ झाला असतां, त्याला अजीर्ण झालें असें समजावें. मळ वातादिदोष क्षीण झाल्यामुळें पिंवळट व गांठीळ होतो; आणि जलोदरानें पांढरा दुर्गंधयुक्त असा होतो.

मळ श्यामवर्ण क्षयानें होतो; आणि पीतवर्ण असून कटिवेदनायुक्त आमवातानें होतो; अणि अतिशुभ्र, किंवा अरुण वर्ण असून अत्यंत उष्ण असा झाला असतां मृत्युकारक जाणावा.

मळ वातानें कृष्णवर्ण, पित्तानें पीतवर्ण किंवा रक्तवर्ण व कफानें श्वेतवर्ण होतो.

मळ दोन दोषांच्या कोपानें आम किंवा श्वेतवर्ण किंवा मिश्रवर्ण होतो. आणि अजीर्णानें अपक्व होतो. व स्वस्थ प्रकृतीचा पक्व होतो.

तीक्ष्णाग्नीचा मळ गांठळ होतो, मंदाग्नीचा पातळ होतो आणि दुर्गंध व चकचकीत मळ झाला असतां रोगी असाध्य आहे असें समजावें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्षयरोग

प्रकरण ५ वें.

कोणताही रोग ह्मटला ह्मणजे त्यांत शरीरशक्तीचा व शरीरेंद्रियांचा क्षय हा असावयाचाच; ह्मणजे प्रत्येक रोगाला क्षयरोग असें ह्मटलें असतां त्यांत वावगें होण्याजोगें नाहीं, परंतु सर्व रोगांना जशीं निरनिराळीं नांवें आहेत, त्याचप्रमाणें फुप्फुसांसंबंधें जो रोग किंवा ज्या रोगांत फुप्फुसांचा विशेष क्षय होतो, व फुप्फुसांनां क्षतें पडत जातात त्यास क्षयरोग ह्मणतात, इंग्रजी भाषेंत ह्यास (Consumption) कंझम्प्शन ह्मणतात. कोणताही रोग, मग तो क्षयरोग असो, उदररोग असो, मूळव्याध असो, मधुमेह असो, मूत्र रोग असो, ईश्वरी नियमांचें ऊल्लंघन केल्यानेंच उत्पन्न होत असतो, ते नियम कसे उल्लंघिले जातात? अर्ध शिजलेलें व पचनास नालायक अन्न खाण्यानें, खातांना चर्वण पुरें न करितां घाईघाईनें खाण्यानें, अघाशीपणें खाण्यानें, पाण्याबरोबर अन्न पोटांत ढकलल्यानें, पोटांतील घाण नीट रीतीनें निघाल्याशिवाय त्यावरच अन्न खाण्यानें, निरनिराळ्या चवींना संक्कून निरनिराळीं अहितकारक दारू, चहा, काफी इत्यादि पेयें प्यालयानें, वारंवार कोंदटलेल्या हवेंत बराच वेळ बसल्यानें, थोडया जागेंत पुष्कळ माणसांत निजण्यानें, अशुद्ध हवेंत राहिल्यानें, अयोग्य व वारंवार विहार केल्यानें, जिवापाड शारीरिक व मानसिक श्रम केल्यानें, नाटक तमाशे पाहाण्यांत रात्री घालविण्यानें, योग्य विश्रांति न घेण्यानें, पुरी झोंप प्रत्येक वेळीं न घेतल्यानें, शौच व मूत्रविसर्जन वेळच्यावेळीं न केल्यानें, रोजच्या रोज स्नान न करण्यानें, व सोंवळे-स्वच्छपणा-न पाळल्यानें, वगैरे वगैरे. जर, वरील दिलेले व सर्व सृष्टिनियम तंतोतंत पाळले तर, मरेपर्यंत रोग होणारच नाहीं; व ह्याप्रमाणें उदाहरणेंही आढळतात. योग्य तऱ्हेनें वागणारे पुण्यात्मे मरणाची वेळ आली म्हणजे शिष्याजवळ बोलून चालून, जसा काय हा इसम दुसऱ्या गांवालाच निघाला, अशा तऱ्हेनें निरोगी स्थितींत जातांना आपणास प्रत्यक्ष दिसतात. मग आपणासच कां रोग होतात? ते तरी मानवी प्राणीच, आपणही मानवी प्राणीच; परंतु ते नियमानुसार वागणारे, आपण बेताल वागणारे, ह्मणून हा असा परिणाम होतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हा रोग मोठमोठ्या वस्तीच्या शहरांत दिवसेंदिवस ज्यास्त प्रमाणावर वाढत जात असल्याकारणानें निरनिराळे लोक त्याच्या उत्पत्ति–विनाशाचीं कारणें यथाशक्ति देत असतात. कोणी म्हणतो, हा सांसर्गिक रोग आहे; कोणी म्हणतात, हा सांसर्गिक रोग नाहीं. कोणी म्हणतो, हा आनुवंशिक रोग, तर दुसरे ह्मणतात, तो आनुवंशिक नसून आधुनिक ' सुधारणेमुळें ' अयोग्य आहारविहाराचा प्रमाद आहे. कसेंही असो, परंतु हा रोग दिवसेंदिवस ' सुधारणेच्या ' प्रमाणांत व्यस्तप्रमाणानें वाढत आहे, ही गोष्ट निर्विवाद होय. हा रोग आधुनिक मोहजालानेंच वाढत आहे.

सुधारणेनें नवे नवे दिपविणारे पदार्थ निर्मिले व गरजा वाढविल्या. परंतु त्या भागविण्याचे मात्र नवे मार्ग तयार न केल्यानें तिच्या मोहजालांत फसून आह्मी हे नवे रोग पैदा करून घेऊं लागलों आहों; ही गोष्ट विचार करण्यासारखी आहे. आरोग्य, सुख, संपत्ति ह्यांच्या ऐवजीं रोग, दुःख व दारिद्र्य ही त्रयी आपल्या सर्वांच्या मागें लागली आहे. ह्याचें कारण ' सुधारणेच्या ' मोहानें ईश्वरी तत्त्वाचें उल्लंघन होतें, हेंच होय.

शारीरशास्त्र व वैद्यशास्त्र यांची सुधारणा झाली, अनेक रामबाण औषधें निघूं लागलीं, रोगांबरोबर डॉक्टरांचीही संख्या वाढत्या प्रमाणावर जाऊं लागून ही रोगांची संख्या कमी न होतां उलट वाढत्या प्रमाणांत जाऊं लागली आहे. याचें कारण आपल्या नवीन उत्पन्न झालेल्या फाजील संवई होत. या जडलेल्या संवई कमी केल्या तरच हा रोग जाईल. परंतु या रोगास उत्तम उपाय ह्मणजे स्वच्छ अन्न, हवा, पाणी व उजेड मिळवून, तीं अस्वच्छ न होऊं देणें व त्यांचा योग्य रीतीनें उपयोग करणें हा होय.

* हवा अस्वच्छ कशावरून होते व कां होते ? पुरें अन्न, स्वच्छ हवा कशी मिळवितां येईल ? व हल्लीं न मिळण्याचें कारण काय ? मोठमोठ्या वस्तीच्या

---

* ज्या शहरांत गिरण्या वगैरे धुराचीं व कोळशाचीं कामें चालतात, तेथील लोकांचे अंगावतील पांढरे कपडे काळ्या धुरासारख्या रंगवार मळतात. ह्या वरून तेथील हवा अशुद्ध होते, व तिचा स्वासोच्छ्वासावर कांहीं तरी परिणाम होणारच. म्हणून धुराच्या व कोळशाच्या ऐवजीं विजेची हवा शुद्धीसाठीं जरूरी आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शहरांत पुष्कळ इसम राहत असल्याकारणानें धंदेही पुष्कळ चालतात. धंदे पुष्कळ चालतात, म्हणून दिवसेंदिवस शहरांची लोकसंख्या वाढते, लोकसंख्या वाढली कीं, या जास्त संख्येस राहण्याला जागा पुष्कळ पाहिजे; पण जागा वाढत नाहीं. एका जागेंत फार गर्दी झाल्यानें ऑक्सिजन अपुरा मिळतो, हें एक रोगाचें कारण होय. दुसरें कारण—नुसता ऑक्सिजनच कमी होतो असें नाहीं, तर त्याची जागा विषारी द्रव्यानें कॅरबॉनिक ॲसिड गॅसनें भरून निघते. व तें द्रव्य प्राणघातक आहे. तिसरें कारण, मनुष्यवस्ती शहरांत वाढल्यानें जागेची महर्गता होते, राहण्यास जागा मिळत नाहीं. जास्त भाडें देण्याची ऐपत नसल्यानें ज्या मिळतात, त्या खुल्या हवेच्या नसून मोठ्या लोकांच्या तावडींतून उरल्या सुरल्या असतात, त्यांतच निभाव काढावा लागतो. चौथें कारण—मनुष्यस्वभाव, रम्य वस्तु प्रिय असल्यानें, त्या सहजी मोठ्या शहरांत उशाशीं असतां पाहण्याची वासना होते. वासना झाल्यावर ती अनिवार होऊन तिच्या पूर्ण ताब्यांत मानवी प्राणी जातो. जों जों साधनें जवळ, तों तों माणूस विचारशून्य बनत जातो. आपल्या मिळकतीकडे न पाहतां वाटेल तसा पैसा खर्च करतो. व्यसनें जडतात. तीं भागविण्याची सोय इतर जरुरीच्या गोष्टींना लागणाऱ्या पैशांत काटकसर करून करावी लागते. अशा रीतीनें त्या मनुष्याच्या शरीराची व मनाची घाण होऊन जाते.

मजूर लोकांत ह्या रोगाचा फैलाव ज्यास्त दिसतो. ते थोडा पगार मिळवून कोंदट जागेंत राहतात; व हुषारी वाटावी म्हणून व्यसनी बनून दारूबाज बनतात. व त्यामुळें रोगाची उत्पत्ति होते. मजुरांखेरीज इतर पांढरपेशांतही हा रोग होतो. ह्याचें कारण व्यसनाधीनता व अनियमित आहारविहार हें होय. हा रोग होऊं नये अशी इच्छा असेल तर व्यसनें टाळणें, जागरणें करून मजा मारण्यांत वेळ खर्च न करणें, हे आद्य उपाय होत. व्यसन टाळणें व स्वच्छ हवेंत जेवणाइतका वेळ, हवेचें जेवण समजून घालविणें, हें आपल्या हातचें आहे. शिवाय आम्ही जें अन्न हलक्या किंमतीचें वापरतों, तेंच अन्न उत्तमपैकीं ज्यास्त किंमतीचें व ह्या पुस्तकांत दिलेल्या पद्धतीनें निम्मे अन्नाच्या खपानें शरिरांत यत्किंचित्‌ही कमी-पणा न येतां आरोग्य कायम राहून क्षयासारखे रोगही टाळतां येतील हें निश्चित समजावें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हा रोग शहरी लोकांतच विशेष ज्यास्त प्रमाणांत आढळतो. खेडेगांवांत जे क्षयरोगी आढळतात, ते प्रथमतः शहरांतील रोगाची लागवड करून घेऊन मग आपल्या गांवाला जातात; तेव्हां तेथेंही मग हा रोग उद्भवतो. हा रोग कसा होतो हें पाहूं गेलें तर प्रथम फुप्फुसांचा वरचा भाग, जो सुस्त व आळशी असतो ह्मणून पूर्वी सांगितलें आहे, तेथें त्यास सुरुवात होऊन तो भाग दूषित झाला, ह्मणजे रोगजंतू वाढत जाऊन दुसरेकडे पसरूं लागतात. त्यांस इंग्रजींत बॅक्टिरियम बॅसिलस किंवा टयुबरक्युलस ह्मणतात. या रोगाच्या इतर रोगांप्रमाणें तीन अवस्था आहेत. १ आद्यावस्था, २ मध्यमावस्था व ३ अंत्यावस्था. रोगी जर प्रथम किंवा द्वितीय अवस्थेंत असे तोंपर्यंत नियमित व्यवस्थेशीरपणानें सृष्टिनियमांचा योग्य उपयोग केल्यानें बरें होण्याजोगे होत. जे लोक तिसऱ्या (Stage-स्टेज) अवस्थेंत गेले असतील, ते असाध्य किंवा कष्टसाध्य, दैवसाध्य मानले पाहिजेत. ह्या पुस्तकांत दिलेले उपाय जर तंतोतंत पाळले तर या अवस्थेंतील रोग्यांनाही बरें होणें शक्य आहे. दृढ विश्वासानेंच अर्धा गुण येत असतो, असें ह्मणतात तें अक्षरशः खरें आहे. ह्मणून रोग्यानें सृष्टिनियमांवर नजर देऊन व ते आपणास रोगांतून मुक्त करतील असा भरंवसा बाळगून वागलें पाहिजे.

ज्यांना पूर्ण श्वासोच्छ्वासाची माहिती नाहीं, ते फुप्फुसांच्या वरच्या भागाला विशेष हालचालीशिवाय ठेवितात; व बसण्याच्या लकबीनें त्या भागाला पोक आणितात. तक्क्याला एकसारखें टेंकल्यानें किंवा बिछान्यावर एकसारखें लोळत पडल्यानें ते भाग जास्तच सुस्त बनतात. त्याच भागाला प्रथम जंतू झोंबतात. ते जंतू दूषित हवेंतून किंवा शरीरांतील अशुद्ध रक्तांतील घाणीनें उत्पन्न झालेले असतात. जर रक्ताची शक्ति त्यांस भाजून टाकण्याची ह्मणजे, उच्छ्वासानें घालवून देण्याची असेल, तर त्यांचा नाइलाज होऊन, ते नाहींसे होतात; पण रक्त जर अशक्त झालें असेल, दूषित असेल तर, ते आपलें बिऱ्हाड फुप्फुसाच्या वरच्या भागांत ठेवितात. एकदां बिऱ्हाड मिळाल्यावर हातपाय पसरण्यास सुरवात करितात; ह्मणने वाढ होऊन तो भाग भरून काढतात. प्रथम हा क्षयरोगच आहे, अशी आपली कल्पना होत नाहीं, ह्मणून हा थंडीचा रोग, पडसें खोकल्याचा रोग आहे, असें वाटून थंडी घालविण्याचे उपाय आपण योजितों. इतक्या मुदतींत ते जंतू आपले साम्राज्यस्थापनेस कोठें जागा मिळेल, ती शोधीत अस-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तात; व अशा तऱ्हेनें आजूबाजूस पसरूं लागतात; व पसरले कीं, आपणास समजूं लागतें कीं 'अरे हा क्षयरोग!' क्षयरोग झाल्याच्या सर्व निशाण्या दृग्गोचर होऊं लागतात; श्वासनलिका बिघडते, श्वास घेण्यास त्रास पडतो, कफ येतो, चोंदल्यासारखें होतें, खोकला येतो, मनुष्य गुदमरतो, चोरटा ताप येतो; हीं चिन्हें झालीं म्हणजे क्षयरोग असें ठरतें. जंतूंनीं बनवलेलीं नासकीं द्रव्यें बाहेर पडण्यास सृष्टिनियमाप्रमाणें प्रयत्न करितात; व कफ दाटल्यानें श्वासनलीं चोंदून जाते. वारंवार खोकला येतो; जसजसा रोग वाढत जातो, तसतशीं फुप्फुसें बिघडण्यास सुरवात होते, हवा अनायासानें आंत खेंचली जात नाहीं—म्हणून प्राण-वायु—ऑक्सिजन पुरेसा मिळत नाहीं, त्यामुळें रक्तांत अशक्तपणा येतो. अन्नापासून, अन्नरसांतून, रक्त होण्याचें कमी होतें; भूक मंदावते; पचनशक्ति नाहींशी होते, शौचास साफ होत नाहीं. या गोष्टींस वेळींच आळा पडला नाहीं तर, माणूस अखेरीस मृत्युमुखीं पडतो.

वाचकहो, खालील मजकुराकडे विशेष लक्ष द्या. श्वासोच्छ्वासाचीं इंद्रियें नीट स्थितींत असतील, म्हणजे त्यांस आंतून क्षतें पडलीं नसतील, क्षयरोगी जर प्रथम (Stage स्टेज) स्थितींत असेल, तर तो रोगी श्वासोच्छ्वास जोरानें व्यवस्थेशीर करूं शकेल.तीं तशीं नसतील तर, हळूहळू त्यांस संवय केली पाहिजे.फुप्फुसें बिघडालेलीं असतात, तेव्हां काय होतें ? शरीरांतून येणारे अशुद्ध रक्ताचा कांहीं भाग शुद्ध केल्यावांचून फुप्फुसांतच राहात जातो: व त्याचा विषवत् परिणाम घडतो, तो न घडवून देण्याचा व नियमित रक्त हृदयांतून इतर भागाला पोंचविण्याचा प्रयत्न केल्यानें व तो साध्य झाल्यानें, शरीर ह्या रोगास घालविण्यास लायक होऊन शुद्ध रक्त सर्व शरीरभर निःसंशय पुरविलें जाईल.

रोग्यानें प्रथम आपण कोणत्या स्थितीमध्यें आहों हें पाहण्यासाठीं एक मैलभर चालून पहावें, व एक दोन जिने चढून पहावें; जर जीव गुदमरला नाहीं, नुसताच खोकला आहे, असें असेल तर समजावें कीं, आपण प्रथम स्थितींत (Stage) आहों. जिना चढून व चालून धापा टाकूं लागला, श्रम झालेसे वाटूं लागलें. म्हणजे समजावें कीं, आपण दुसऱ्या स्थितींत (Stage) मध्यें आहों. जिन-चढवत नाहीं, खोकल्याचा बेडगा पाण्यांत टाकला असतां तळाशीं बसतो, म्हणजे समजावें कीं, तिसऱ्या स्थितींत आपण गेलों.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ही परीक्षा झाल्यानंतर करण्याचे उपाय–कोणत्याही स्थितींत रोगी असला तरी त्यानें प्रथम स्वच्छतेकडे लक्ष पुरविलें पाहिजे. क्षयरोग झाला असें समजतांच आपण ह्या जगाला आतां लवकरच अंतरणार ही जी लोकांचीं कल्पना ती टाकून द्यावी. मी मरणार नाहीं, मीं खास बरा होणार, हीच भावना ठेवावी. ही मानसिक स्थितीची गोष्ट झाली. परंतु शरीराची व्यवस्था हें मृत शरीर हें जाणारेंच आहे, असें समजून बेफिकीर होऊन कुटुंबातून अलग होण्यास प्रथम प्रयत्न करावा; ह्मणजे इतरांस त्या रोगापासून त्रास होणार नाहीं. व रोगाचीं बीजें दुसऱ्या अशक्त छातीच्या माणसांत घुसणार नाहींत. अशी व्यवस्था करण्यासाठीं स्वतःची स्त्री, पुत्र इत्यादिकांवरील आसक्ति कमी करावी, विशेषतः स्त्रीचा संबंध सोडावा. ती जवळ नसेल तर, मनोविकार उच्छृंखल होणार नाहींत. स्त्रीस दूर सारणें हा विचार फार कठोर भासेल, पण तो अत्यंत अवश्य आहे, तो न केला तर हानिकारक होईल. बकरीचें दूध मिळणें शक्य असेल तितकें मिळवावें, बकरीच्या दुधाऐवजीं गाईचे घेतलें तरी चालेल. व त्या दुधाशीं रोग्याच्या खाण्याचा सर्व व्यवहार ठेवावा. ह्मणजे ताक, दूध, दहीं, तूप वगैरे सर्व त्या बकरीच्याच दूधाचें वापरावयास सांपडेल, अशी तजवीज करावी. कपडे रोजच्या रोज धुतले जातील अशीही तजवीज करून ठेवावी.

शेंकडा पाउणशें रोग शरीरांतील अशुद्धतेनें होत असतात, कोणताही रोग झाला असतां प्रथम चार पांच दिवस, किंवा रोग तितका भयंकर नसल्यास आठवडा दोन आठवडे पूर्णश्वासाचा व शरीरशुद्धीचा अवलंब करून पहावा. हुषारी वाटली, बरें वाटलें, तर हेंच औषध कायम करावें; न वाटली तर, पुढील सुचेल तो उपाय योजावा–डाक्टराकडे जावें, वैद्याकडे जावें, किंवा मनास वाटेल तें करावें; परंतु प्रथमच वैद्याकडे न जातां ह्यानें जर गुण येतोसें वाटलें तर, उगाच पैसा, वेळ व श्रम कां खर्चावे ? जर भरंवसा ठेविला तर, '**औषधं जान्हवीतोयं वैद्यो नारायणो हरिः**' क्षयरोग हा सांसर्गिक रोग आहे अशी जी समजूत आहे; ती अगदींच निराधार ह्मणतां येत नाहीं; परंतु हा सांसर्गिक दोष कोणास बाधतो ? तर ज्याची स्थिति, हवेंतून येणारे जंतू किंवा पोटांत अन्नापासून होणारे जंतू, पोटांतील भट्टींत जाळून टाकण्यांस समर्थ नसेल, त्यांस हा रोग सांसर्गिक आहे. हा रोग आनुवंशिक आहे असेंही ह्मणतात, परंतु पुढील संततीनें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपली स्थिति सुधारली व फुप्फुसें मजबूत केलीं, छाती रुंद बनविली तर, हा रोग त्यास घालवितां येऊन आनुवंशिक असला तरी नष्ट करितां येतो, असें शाबीद करितां येईल. जे छातीनें मजबूत आहेत, त्यांस हा सांसर्गिक रोग ह्मणून भिण्याचें मुळींच कारण नाहीं. कारण एका वैद्यानें एका वाटसरूला नदीवर भाकरी खातानां पाहिलें. भाकर खाऊन जाहल्यावर तो यथेच्छ पाणी प्याला. वैद्य त्यास ह्मणतो " भोजनान्ते विषं वारि, अरे हें काय केलेंस ! भाकरीवर पाणी प्यालास हें ठीक नाहीं, " तो ह्मणाला, " वैद्यबुवा एवढेंचना. मजजवळ आणखी भाकऱ्या आहेत. त्या खाल्ल्या ह्मणजे झालें." असें ह्मणून आणखी चार पांच भाकऱ्या त्यानें खाल्या. अशा मनुष्यांस संसर्ग कसला आणि रोग कसला ! इतकें मजबूत शरीर कमविलें पाहिजे व तें पूर्ण श्वासानें कमवितां येतें.

चाळिशी उलटून पंचेचाळीसच्या पुढें पन्नाशीजवळ जवळ ज्याचें वय आलें आहे, त्यास क्षयरोगाची बाधा होत नाहीं ह्मणतात.

क्षयरोग हा फुप्फुसांचा विकार होय, हें आपल्या ध्यानांत आलेंच असेल. ज्यांची छाती मोठी, रुंद तोच मजबूत, त्यांस क्षयरोग व्हावयाचा नाहीं. क्षयरोग्याची, क्षय रोगानें छाती अरुंद होत असते. जर फुप्फुसें पूर्णपणें सुधारली, छाती मजबूत केली, तर ह्या शत्रूस आपणांस गांठतां येणें शक्य नाहीं. ज्यांला ह्या शत्रूनें गांठलें आहे, किंवा गांठीत आहे, त्यांस पूर्णश्वासाच्या व्यायामानें–प्राणायामानें–तो घालवितां येतो. पचनक्रिया शुद्ध हवेनें, प्राणायामानें, सात्विक अन्न रसानें वाढवून, फुप्फुसें सुधारलीं कीं, ह्या रोगाचें बिऱ्हाड उठलेंच म्हणून समजावें–आगंतुक पाहुण्याला चिन्हांनीं आपणास घालविणार हें कळल्यावर, मग तो राहतो कशाला ? तावडतोब बिऱ्हाड उठवितो.

निघंटु रत्नाकरांत ह्मटलें आहे:—

वेगरोधात्क्षयाच्चैव साहसाद्विषमाशनात् ॥
त्रिदोषो जायते यक्ष्मगदो हेतुचतुष्टयात् ॥

अर्थ—वातादिकांचा व मळमूत्रांचा वेगरोध, रसादि धातुक्षय, साहसकर्म आणि विषप्राशन या चार कारणांनीं त्रिदोषात्मक क्षय, (राजयक्ष्मा) व्याधि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उत्पन्न होतो. (हा रोग औषधींचा राजा जो चंद्रमा त्यासही झाला यास्तव याला राजयक्ष्मा ह्मणतात.)

छागं मांसं पयश्छागं सर्पिश्छागं सशर्करं ॥
छागोपसेवा सततं छागमध्ये तु यक्ष्मनुत् ॥

अर्थ—शेळीचें मांस, साकरमिश्रत शेळीचे दूध व तूप, शेळ्यांच्या कळपांत वापरणें हें सर्व क्षयरोगनाशक आहे.

वरील श्लोकांत सशर्करं ह्मटलें आहे, यावरून साखर ही क्षयरोगाला फायदेशीर आहे, असें समजावें. मात्र शक्य तितकें खडी साखरेचा उपयोग करावयाचा आहे. कारण ती सच्छ शुद्ध असते. खडी साखरेमध्यें व्रण भरून काढण्याचा धर्म आहे. क्षयरोगामध्यें फुप्फुसानां क्षतें पडत असतात, तीं साखरेच्या सेवनानें वरीं होण्यास लागतात. आपल्या शरीरावर क्षत पडलें असेल तर अनुभवासाठीं खडी साखर बारीक करून बांधावी, ह्मणजे क्षत बरें होण्यांच्या पंथास लागतें. त्याच न्यायानें फुप्फुसांतील क्षतानां साखरेपासून फायदा होतो.

आधुनिक वैद्यशास्त्र ह्मणतें शेळीला क्षयरोगाची बाधा मुळीच होत नाहीं, ह्यावरून पूर्वीच्या लोकांचे शोध कसे होते, हें लक्ष्यांत येईल. आमच्या बे अकलीपणानें पूर्वीचे शास्त्र अंधारांत पडलें आहे, हें ह्यावरून सिद्ध होतें.

मधुमेह.

Diabetes (डायबिटिस्) मधुमेह, हा रोग मूत्रपिण्डाचा नव्हे. परंतु ह्या रोगांत मूत्राशीं संबंध असल्यानें ह्यास लघवीविकाराचा रोग ह्मणतात. ह्या रोगांत लघवी बिघडते व ज्यास्त होते. हा रोग होण्याचें कारण यकृतांत कांहीं बिघाड होऊन शरीरांत जास्त साखर जमणें हें होय. आपण अन्न खाऊन चर्वणानें जी साखर तयार करितों–किंवा प्रत्यक्ष साखर किंवा साखरेसारखे गोड पदार्थ खातों.–त्यांतील साखर यकृतांतून जात असते. चर्वणानें होणारी साखर अन्ननलिकेंतून पोटांत जाते; तेथें रस होऊन रक्तांत शिरते; रक्तांतून यकृतांत शिरतें व त्या ठिकाणीं अविद्राव्य स्थितींत सांठत असते. शरीरांतील स्नायूंच्या आकुंचनाच्या वेळीं खर्च झालेल्या शक्तीचा पुरवठा करण्याकरितां स्नायूंचें आकुंचन होतांच ज्या भागांत जरूर असेल तेथें ती रक्तामार्फत पोचविली जाते. ही

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

साखर पुरविण्याचें काम जोंपर्यंत यकृत करीत असतें, ह्मणजे त्याच्या अंगीं ती पुरविण्याची शक्ति असते, तोंपर्यंत सर्व कामें निर्विघ्नपणें होतात. परंतु यकृतांत जेव्हां कांहीं बिघाड होतो व त्याच्यानें तें काम रेंटत नाहीं, तेव्हां ती तशीच तिची व्यवस्था लागल्याशिवाय राहते. साखरेचें स्नायूंस शक्ति पुरविण्याचें काम थांबतें, व त्यामुळें तिचा उपयोग होत नसल्याकारणानें ती ' विजातीय द्रव्य ' होतें. शरीराचा नियमच असा आहे कीं कोठेंही विजातीय द्रव्य सांचलें तर तें शरीराला विषवत् असल्यानें कोठून तरी बाहेर यावयाचेंच. या नियमान्वयें निरुपयोगी झालेली साखर मूत्रपिंडांत जमून मूत्रवाटे बाहेर जाते. अशी मूत्रवाटे साखर बाहेर जाऊं लागली, ह्मणजे त्यास मधुमेह झाला असें आपण ह्मणतों. या रोगाचा उद्भव सामान्यतः अमित व अनियमित आहारानें, अति श्रमानें अति बोलण्यानें किंवा कोणत्याही अति करण्यानें होत असतो. हा रोग झाला ह्मणजे शरीरांत अन्नामार्फत गेलेली साखर पोषणाकडे न जातां लघवींतून भराभर निघूं लागते; त्यामुळें अशक्तता येते; तृषा वाढते; हातापायांची आग होते. त्वचेला कोरडेपणा येतो; लघवीला मुंग्या येतात. उमेदींत हा रोग झाल्यास फार भीति असते; परंतु उतार वयांत ह्मणजे चाळिशी उलटल्यानंतर झाल्यास फारशी भीति नसते; पथ्यपाण्यावर रोगी असला तर बरेच दिवस काढतो. पूर्णश्वास व धौतीनें (यांची माहिती पुढें येणार आहे) हा रोग साफ जाईल. कारण, यकृतांत बिघाड झाल्यानें ह्या रोगाची उत्पत्ति असते, ह्मणून जर तो बिघाड दुरुस्त करितां आला तर, साखर सांचणें बंद करितां येईल. पूर्ण श्वासोच्छ्वास व धौतीनें आंतील बिघाड करणारी घाण वरचेवर निघत गेली व रोगाचीं कारणें निघून जाऊं लागली तर, रोगाची उत्पत्ति आपोआपच निर्मुळ झाली पाहिजे. ह्मणून पूर्ण श्वासोच्छ्वास व शरीरशुद्धीचे सर्व इलाज हा रोग घालविण्याचा उपाय होय. मात्र लक्षांत घेतलें पाहिजे तें हें कीं, उपाय करणें तेव्हां कांहीं तरी ताकतवान् शरीर असलें पाहिजे; अगदीं आंथरुणावर खिळलेलें उपयोगी नाहीं. शिवाय गुण पडे तों पथ्यपाण्यावर असलें पाहिजे. हित, मित, मेध्य वगैरे अन्नपाण्याचा, व पूर्णश्वासाचा व्यायाम ठेविला पाहिजे.

क्षयरोग व मधुमेह याविषयीं वर थोडेंसें विवेचन केलें. वास्तविक पाहिलें तर रोग, त्यांची चिकित्सा, व त्यानंतर उपाय यांसंबंधें लिहिण्याचा आमचा विचार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नाहीं. माणसानें निरोगी व सत्त्वशील होण्यास वागावें कसें व कसें वागून आरोग्य मिळविलें जाईल, हा या पुस्तकाचा वास्तविक विषय होय. परंतु क्षयरोग, व मधुमेह, यांसंबंधें जें लिहिलें तें एवढ्याचकरितां कीं, रोग कसा होतो व कां होतो व काय केलें असतां होणार नाहीं, याचें दिग्दर्शन वाचकांस व्हावें. सर्व रोगांची अवस्था बहुतेक अशीच असते. सृष्टिनियमांचें उल्लंघन हें कोणत्याही रोगाचें कारण असतें. हें सृष्टिनियमोल्लंघन कां झालें, कसें झालें, याचा शोध करून सृष्टिनियम मोडणाऱ्या संवई बदलल्या पाहिजेत, व असें केल्यावर सृष्टीला शक्य ती मदत केली पाहिजे. ही मदत ह्मणजे औषध घेणें नव्हे. औषधानें मदत न होतां, उलट त्यापासून शरीरांतील स्नायु, रक्त, नाड्या वगैरेंवर भार पडून प्राण ह्मणून जीं कांहीं अलौकिक वस्तु प्राणिमात्रांत भरलेली आहे तिच्यावर घाला पडतो. जर मनुष्य रोग व औषध या दोहोंसही झेंपणारा असेल (थोडक्यांत सांगावयाचें ह्मणजे त्याच्या आयुष्याची दोरी सबळ असेल ह्मणजे त्याच्या नाड्यांना प्राणग्रहण करण्याची ताकत असेल,) तर कांहीं बरा होतो, नाहींतर औषध व रोग या दोहोंच्या सांगडीनें शरीर ज्यास्तच खराब होऊन जातें. ह्मणून सामान्यतः कांहीं अस्वस्थता उत्पन्न झाली कीं, औषध न घेतां शरीर स्वच्छ ठेवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. वाईट संवई बदलणे व शरीर अंतर्बाह्य धुवून काढणें ह्या दोन गोष्टी केल्या कीं, सृष्टिदेवी ताबडतोब रोग घालवीलच घालवील.

व्यायाम.

प्रकरण ६ वें.

व्यायाम या सदराखालीं शारीरिक व्यायाम व बुद्धीचा व्यायाम असे भेद करितां येतील. शारीरिक व्यायामाखालीं—हिंडण्याफिरण्याचा व्यायाम, क्रिकेट वगैरे चेंडूफळीचा व्यायाम, जोडी, मल्लखांब वगैरे वगैरे शरीर पिळण्याचे व्यायाम येऊं शकतील. ह्या व्यायामांत फक्त शरीर कमविण्याकडेच लक्ष दिलें जातें, व शरीर या व्यायामांत मजबूत होतें. परंतु वर सांगितलेल्या जोडी, मल्लखांब

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वगैरे व्यायामांनीं शरीराच्या मानानें बुद्धीची मजबुती होत नाहीं. व्यायामच असल्यानें व तो शरीराला बळकटी देत असल्यानें कांहीं अंशानें बुद्धीला तरतरी मजबुती येईल, परंतु शरीराच्या प्रमाणांत बुद्धीचें प्रमाण वाढत नसतें. कारण बुद्धि वाढण्याकडे ह्या व्यायामांत लक्षच नसतें. सिद्धांत असा आहे कीं, व्यायाम करतांना ज्या भागाकडे लक्ष असेल तोच भाग विशेष प्रकारें कमाविला जाईल. व ज्या वस्तूकडे लक्ष असेल तीच वस्तुसाध्य होईल. व्यायाम करतांना प्रायः शरीराकडे विशेष ओढा असतो. त्याप्रमाणें शरीर मजबूत होतें. व 'बुद्धि' वाढविणें याकडे व्यायाम करतानां लक्ष नसण्यानें बुद्धि शरीराप्रमाणें वाढत नाहीं.

बुद्धीचा व्यायाम ह्मटला ह्मणजे प्राणायामाचा व्यायाम हा होय. ह्या व्यायामांत शरीर रांकट न बनतां तेजदार, सडपातळ निरोगी व सुदृढ बनतें. आणि बुद्धि तीव्र व मजबूत होते; किंबहुना शरीराच्या मानानें बुद्धीचेंच प्रमाण जास्त वाढतें. ह्या प्राणायामाच्या व्यायामांत सात्त्विक आहार ठेवावयाचा असल्यानें, व एकाग्रता साधावयाची असल्यानें बुद्धि स्थिर व जोरदार होण्याकडेच विशेष लक्ष दिलें. जातें. त्यामुळें स्थूल शरीर असल्यास कृश होतें. नसल्यास सडपातळ, पाणीदार व तेजदार बनतें. केवळ शारीरिक व्यायामांत शरीर रांकट, जोरदार व पिळदार बनतें ह्मणजे एका व्यायामांत शरीराची कमावणी तर दुसऱ्यांत बुद्धीची कमावणी होत असते. बुद्धीचा व्यायाम–प्राणायामाचा व्यायाम–यानें अप्रबुद्ध माणूस प्रबुद्ध होतो. ठोंबा असेल तर, प्राणायामानें त्याची बुद्धि वाढते.

मनुष्याला स्वाभाविक स्थितींत व्यायामाची जरूरी नाही. व त्याला या बाबतींत शिक्षणही नको. परंतु अलिकडील सुधारणेच्या राहणीनें, व्यायाम ह्मणजे काय, त्याचें महत्व काय, व तो अवश्य कां, हें कळणें जरूर झालें आहे. पूर्वकाळीं मूळच्या साधेपणाच्या राहणीनें, व अन्नपाणी व जागा मुबलक असल्यानें, आपल्या मुबलक असलेल्या जागेंत अन्नपाणी मिळविण्याकरितां जनावरांप्रमाणें रानावनांत हिंडण्याफिरण्यानें, स्वच्छ मुबलक हवा मिळत असे. त्यामुळें आरोग्य ठेवण्याकरितां जनांवरांस ज्याप्रमाणें विशेष प्रकारचा व्यायाम लागत नाहीं. तसा व्यायाम, व तो विशेष प्रकारें घेण्याचें कारणच नसे. आतां बहुजनसमाजाला स्वतःच्या मालकीच्या जागा, व रानें, वनें नाहींत. इतकेंच नव्हे तर, नवराबायको वगैरे एवढ्यापुरती बऱ्याच वस्तीच्या ठिकाणीं झोंपडी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुद्धां मालकीची असणे मुष्कीलीचें झालें आहे. त्यामुळें ह्मणा, किंवा सुधारणेंमुळें ह्मणा, नोकरीच्या पेशानें अन्नाच्या पाठीस लागण्यानें, मनुष्यानें आपआपलीं साधे राहणीनें करावीं लागणारीं कामें दुसऱ्यावर ढकलून, निसर्गाविरुद्ध आचरण सुरू केल्यानें, त्याला एक प्रकारची एका जागेवर बैठकीची संवय जडली आहे. इतकेंच नव्हे तर गादीतक्यावर, गादीतक्यावरून आरामखुर्चीवर, आराम खुर्चीवरून बिछान्यांत लोळत पडून, शरीराला वांक देऊन, वांकडें तिकडें पडण्यानें मजा वाटते. ह्मणून अशाप्रकारें काळकाढणें सोईचें व सोपें वाटूं लागलें आहे. परंतु शरीराला वांक आणण्यानें श्वासनळी सरळ न राहिल्यानें—वांकडी होऊन हवेंतील प्राण योग्य, जरूर तितका न मिळवितां आल्यानें, त्यांचीं शरीरें निष्प्राण होत असतात. त्यामुळें या अशा सुधारणादेवीचे दास बनलेल्यांना व्यायामाच्या बाबतीत शिक्षण अवश्य पाहिजे.

बौद्धिक, शारीरिक व्यायाम हे मनुष्याचे सुस्थितीला व त्यायोमें सौख्याला कारण होतात. हा सर्वसाधारण नियम होय. शारीरिक श्रम केले, पण बौद्धिक श्रमाची भर नसेल तर, किंवा बौद्धिक श्रम अती करून त्यांत शारीरिक व्यायाम नसेल तर, आयुष्यहानि होते. ह्मणून दोन्हीप्रकारें व्यायाम समसमान असणें हें, शरीरारोग्याचें, सुखाचें, व आयुष्य वृद्धीचें साधन होय. निवळ तालीमबाज लोक किंवा निव्वळ विद्येंतच मुरलेले, फार टिकत नाहींत, असा साधारण अनुभव आहे.

साधारण शरीरारोग्य हें, शरीराचे सर्व भागांला मिळणाऱ्या पोषणावर अवलंबून आहे. व शरीराच्या सर्व भागांना पोषण मिळणें हें ते ते शरीराचे भाग हालचालींत येण्यावर अवलंबून आहे. शरीराचा जो भाग हालचालींत येत नाहीं, त्याला योग्य जरूर तें पोषण मिळत नाहे; त्यामुळें तो भाग अशक्त होत असतो, व रोगी बनतो. ह्मणून शारीरिक व्यायाम पाहिजे. बुद्धि तरतरीत राहण्यासाठीं बौद्धिक व्यायाम जरूर आहे. ज्या व्यायामांत मनाची एकाग्रता होत असते, अशाप्रकारचा जो व्यायाम तो बौद्धिकव्याम होय.

मानवी देश हा क्षणोक्षणीं फरक पावत असतो. हाडें, मांस, शिरा, स्नायु, चरबो, सांध्यांतील पातळ पदार्थ, ह्यांचे परमाणु परमाणु बदलत जाऊन, नवे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जुने होत असतात, जुने परमाणु निघत असतात, व नवे त्यांची जागा व्यापीत असतात. झाडांप्रमाणेंच मानवी प्राण्याची वाढ आहे. झाडांचे ज्याप्रमाणें बीजापासून रोप, रोपापासून झाड, पुढें फुलें, फुलांपासून फळ, व फळापासून बीज, परंतु इतके फेरफार होण्याला साधन स्वच्छ हवा, सूर्यप्रकाश, पाणी व अनुकूळ जमीन, हीच झाडांची स्थिति मानवांना लागू आहे. स्वच्छ हवा, सूर्यप्रकाश, पाणी, अन्न, जागा, यांयोगें आरोग्य मिळून मजबुती येते. ज्याप्रमाणें झाड हळूहळू वाढत असतें, त्याचप्रमाणें मानवी देहांतील जुने झिजून निकामी बनलेले परमाणु निघून जात असतात, व नवे त्यांची जागा व्यापीत असतात; व सर्व शरीराची तरतरी, मजबुती, आरोग्य, ह्या निकामीं झालेल्या परमाणूंच्या निघून जाण्यावर, व नवे येण्यावर अवलंबून आहे. जर नवे परमाणु येण्याचे बंद होतील तर मृत्युच येईल. पौष्टिक व जिभेला रुचकर अन्न अधाशासारखें खाणें ह्मणजे शरीराला पोषण देणें नव्हे. खाल्लेल्या अन्नाचा कितीसा भाग पचून नवे परमाणु बनण्याला मदत होऊन आंगीं लागतात, हें पाहणें ह्मणजे शरीराला पोषण देणें होय. थोडक्यांत थोडकें अन्न खाऊन पुष्कळांत पुष्कळ परमाणु बनण्याला पोषक द्रव्यें त्यापासून मिळविणें व शरीराला नाताकत न होऊ देणें, हें साध्य व्यायामापासून मिळवावयाचें असतें.

कोणत्याही व्यायामाच्या बाबतींत शरीर हें गिरणींतील यंत्राप्रमाणें यंत्रच होय. ह्मण आहे कीं ' यंत्रें गंजविण्यापेक्षां झिजविणें चांगलें, ' ह्मणजे यंत्रें गंजत ठेवण्यापेक्षां उपयोग करून कामीं लावून झिजविल्यानें जास्त टिकतात. ही ह्मण गिरणींतील यंत्राची झाली. पण शरीरयंत्राची अशी मौज आहे कीं, तें जर कामीं लावलें तर, गंजणार तर नाहींच, पण गिरणींतील यंत्राप्रमाणें घर्षणानें झिजणार नाहीं. ह्म. सुस्त होणार नाहीं; उलट जास्त जोरदार होऊन वाढेलही. गिरणींतील यंत्राचें लोखंड घर्षणानें झिजतें. त्यामुळें त्याची तरतरी (Energy) कमी होत जाते. व चाकें ढिलीं पडतात. शरीरयंत्र योग्य घर्षणानें वाढतें, व ढिलें न पडतां मजबूत होत जातें. त्याचप्रमाणें बुद्धिबद्दलही समजावें. 'व्यये कृते वर्धत एव नित्यं' ' देतां विद्या होतसे दुणी ' शरीराप्रमाणें बुद्धिही बौद्धिक व्यायामानें वाढते.

यंत्राची उपमा शरीराला दिल्यानें यंत्राप्रमाणें, मेंदूचें काम व शरीराचें काम केल्यानें हें शरीररूपी मशीन जितकें टिकेल तितकें कांहींएक न करितां उगाच बसल्यानें टिकणार नाहीं. मात्र हितकर व मानवेल त्याप्रमाणें व त्या मानानें शरी-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

राची व मेंदूची झीज असली पाहिजे. नाही तर अतिश्रमाच्या ओझ्याखालीं घर्षणानें चुरून जाऊन सर्वच मशीन, अतिरेकामुळें थंड होण्याची वेळ येईल. रेचकें घेऊन कोठा साफ ठेविला, अन्न व्यवस्थेशीर खाल्लें पण व्यायाम नाहीं तर, किंवा अतिश्रम केले तर, यंत्राप्रमाणें हें शरीररूपी यंत्र टिकणार नाहीं. कारण यंत्राला कामाशिवाय, उगाच ठेवणें किंवा अति काम करून घेणें हीं दोन्हीही नाशाला कारण होतात. ह्मणून हित, मित, मध्य, असाच शारीरिक व बौद्धिक व्यायाम पाहिजे.

कोणत्याही व्यायामानें शरीराची हालचाल होते. झाड जसें खांदीला धरून हलवावें, त्याप्रमाणें ज्या भागाला विशेष व्यायामानें हालवावा, तो भाग विशेष जोरदार होऊन आजुबाजूचे भाग थोडयातरी हालचालींत आल्यानें त्या त्या मानानें त्यांना व्यायाम घडून ते मजबूत बनतात.

व्यायामानें मेंदूची व स्नायूंची मजबुती करणें जरूर आहे. कारण सर्व कामें मुख्यत्वें ह्या दोन इंद्रियांकडून होत असतात. बुद्धि प्रेरणेचें काम करिते; स्नायु ती प्रेरणा अमलांत आणण्याचें काम करितात; ह्मणून त्यांस शक्तिमान् करण्यास त्यांचें योग्य पोषण ह्मणजे भरपूर रक्ताचा पुरवठा करणें हें होय. भरपूर रक्त मिळण्यासाठीं मोकळ्या हवेंतील व्यायामासारखा व्यायाम कोणताच नाहीं. फुप्फुसें जेवढीं मोठीं त्या मानानें त्यांत हवा जास्त जाऊन ऑक्सिजन घेऊन तीं मजबूत होत जातील, व छातीला वाढवितील. छाती मजबूत व मोठी झाली कीं, रक्ताचा पुरवठा त्या मानानें वाढून शरीर मजबूत बनेल ह्मणून व्यायाम करून छाती व्यायामानें वाढविणें हेंच व्यायामाचें रहस्य व साध्य होय.

व्यायामानें शारीरिक सामर्थ्य वाढतें व ब्रह्मचर्याचें रक्षण होतें. व्यायामानें मानसिक संपत्ति प्राप्त होऊन मनोविकारांचा पगडा इंद्रियांवर विशेष प्रकारें बसत नाहीं. असें झालें ह्मणजे तरतरी राहून आयुर्मर्यादा वाढते. "जो व्यायाम नित्य करी, आरोग्य त्याला सदा वरी," "खपे तो खाई, खाई तो वाही," "हगे तो तगे," ह्या ह्मणी व्यायामाच्या बाबतींत किती अन्वर्थक आहेत. जो खपतो ह्मणजे काम धंदा करतो, शरीराची हालचाल यंत्राप्रमाणें करून शरीर कामीं लावितो, तो अन्न रुचीनें खातो. सर्वच लोक–प्राणिमात्र–अन्नखाणारे आहेत. पण खरा खाणारा कोण ? जो स्वादानें, रुचीनें आपलें अन्न खातो, पचवितो, मग तें अन्न जाडें-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भरडें,नाजूक साजूक कसेंही असो, जो मिटक्या मारीत खातो, तोच अन्न खातो, असें ह्मटले पाहिजे. जो स्वादानें खाणारा त्यालाच वाहण्याची ताकद येईल. ताकदीवांचून वाहतां येत नाहीं. व त्याचा कोठा मलविसर्जनानें साफ राहील. खा खा खाणारे असतात त्यांची पचनक्रिया बिघडलेली, त्यांचीं पोटें मोठालीं, ते सुस्त, बेढब आकाराचे ऐदी लोक बनतात. ते खाणारे ह्मणण्यापेक्षां पोटांत भरणारे ह्मटलें पाहिजेत. ते फक्त खाण्याकरितांच जगतात. काबाडकष्ट करणारे लोक सुखी असतात व आपलें जाडें भरडें अन्न रुचीनें, स्वादानें खातात; व मजेंत असतात. हे लोक जगण्याकरितां खातात. ह्यावरून लक्षांत येईल कीं, श्रीमंत लोक खाण्याकरितां जगतात. व गरीब लोक जगण्याकरितां खांतात

प्रायेण श्रीमतां लोके भोक्तु शक्तिर्न विद्यते ॥
काष्टान्यपि हीं जीर्यन्ते दरिद्राणां च सर्वशः ॥

महाभारत.

अर्थ–श्रीमंत लोकांना सुग्रास अन्नाचें सवन करण्याची प्रायः शक्ति नसते. आणि गरीबांना लाकडें देखील पचतात.

श्रीमान् लोक अन्न पुष्कळ आहे, तें खपावें ह्मणून खात असतात, गरीब लोक अन्न तोटयाचें जीव जगावा ह्मणून खातात. पण ईश्वरी लीला पहा; पुष्कळ अन्न-वाले रोगी, दुःखी; थोडे अन्नवाले निरोगी सुखी. हे काबाडकष्ट करणारे लोक, ह्यांचा कोठा सदोदित साफ असतो, पोटांत कधीं जडांश ह्मणून व्हावयाचा नाहीं. श्रीमान् लोक सदोदित डाक्टरांचे उंबरठे झिजवीत असतात. डॉक्टर व्यायामानें मिळणारे साध्य, औषधानें देऊं शकणार नाहींत. ज्याला आरोग्य पाहिजे त्याला व्यायामच नित्य पाहिजे.

शरिरामध्यें कांहीं कांहीं भाग अशा तऱ्हेचे आहेत कीं साधारण शरीराच्या हालचालीनें व साध्या व्यायामानें त्यांची हालचाल होत नसते; हे भाग तसेच निद्रिस्त असतात; व कधीं कधीं रोगजंतूंना जागा देण्यास कारण होतात. उदा-हरणार्थ छातीचा वरचा भाग–ह्मणजे फुफ्फुसाचा वरचा भाग–हा साध्या श्वासो-च्छ्वासानेंही हालत नसतो, त्याला पूर्णश्वासोच्छ्वासच लागतो. या पूर्णश्वासो-च्छ्वासासच प्राणायाम ह्मणण्याचीं रीत पडलेली आहे. प्राणायामाचा व्यायाम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हें साधन मनुष्य कोणत्याही रोगानें ग्रस्त असला, क्षयरोगी असला तरी सुद्धां त्याच्या आटोक्यांतील असून, त्याला ह्या विधीनें प्रत्येक व पाहिजे तो रोग विधिपूर्वक प्राणायामव्यायाम केल्यानें बरा करितां येणें शक्य आहे. ह्मणून शरीरांत असलेल्या असंख्य शिरा जर योग्य रीतीनें हालल्या गेल्या, तर त्या कामकर्त्या होऊन हालचालींत आल्यामुळें गंजल्या न जातां निरोगी व सुदृढ राहतील. त्यामुळें शरीर सुदृढ राहून निरोगी बनून मजबूत होईल व आयुर्मर्यादा वाढेल. व्यायामाच्या योगें शरीरांतील स्नायु खेचले जातात व आकुंचन पावतात. त्या आकुंचनाबरोबर त्यांतील रक्त ढकललें जातें. त्यांत स्नायूंनी शोषून राहिलेलें निःसत्त्व रक्त बाहेर पडतें. आकुंचनानंतर प्रसरण पावलें ह्मणजे त्यांत नवें दुसरें रक्त व्यायामानें, स्नायूंच्या हालचालीनें, अदलाबदलीनें नवें जुने होत असल्यानें नवें रक्त नाड्यांकडून आंत घुसतें, व जुन्या निघालेल्या रक्ताची भर करितें. आकुंचनप्रसरणानें नव्या जुन्या रक्ताची अदलाबदल होते. नवीन रक्ताचा पुरवठा झाल्यानें. स्नायूंची शक्ति कायम राहून रक्ताचा खप वाढतो; व तो खप अन्नानें भरुन येतो. चर्वणानें, पुष्टिदादक अन्न तयार केल्यानें, रक्ताला पुरवठा चांगला होऊन शक्ति वाढते. ह्मणून शरीराची हालचाल शरीराकडून करवून शरीराचे प्रत्येक भागाला, प्रत्येक शिरेला रक्ताचा पुरवठा होईल असें करणें ह्याचेंच नांव व्यायामानें आरोग्य मिळविणें.

नियमित व्यायाम केल्यानें स्नायूंची वाढ पूर्ण होऊन शक्ति वाढते; व स्नायु चपल होतात. स्नायूंच्या वाढीबरोबर भूक व पचनक्रियाही वाढते; अन्नरस शोषणानें पिण्डांची शोषक शक्ति वाढते व त्यांची ताकदही वाढते. आपण मेंदूचें काम करितों किंवा शारीरिक काम करितों, तेव्हां ज्ञानतंतूंचा अगर स्नायूंचा उपयोग करितों. त्या ज्ञानतंतूंच्या अगर स्नायूंच्या आकुंचनप्रसरण पावण्यानें किंवा हालचालीनें खप होणारें किंवा उपयोगांत येणारें रक्त ह्मणजे लागणारें रक्त चपल व तरतरीत राहतें. शिवाय रासायनिक ज्वलनक्रिया उद्दीपित होऊन अन्नरस अधिक प्रमाणानें शोषून घेण्याची ताकद वाढत असते. म्हणजे अन्नरसाचा खप वाढतो; तो खपाचा नवीन पुरवठा अन्न व हवेकडून होत असतो. जास्त अन्नरसामुळें जास्त ऑक्सिजनची जरूरी लागते. त्यामुळें अग्नि प्रदीप्त होतो. अग्नि तापला कीं श्वासोच्छ्वास दीर्घ होतात. व्यायामानें दीर्घ श्वासोच्छ्वास झाले कीं ऑक्सि-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जन त्यांतून ज्यास्त मिळतो. फुप्फुसें श्वासानें हवेंतून जो ऑक्सिजन खेंचतात तो अन्नांतील कार्बनशीं मिश्रित होऊन ज्वलनक्रिया उत्पन्न होते. ती ज्वलन-क्रिया जोरानें चालण्यासाठीं ऑक्सिजनच लागतो. अशा प्रकारें रक्ताचा पुरवठा झाल्यानें शरीर मजबूत बांधेसूद होतें. सर्व शरीर तरतरीत होऊन इंद्रियें पाणी-दार दिसूं लागतात. छाती व फुप्फुसें मजबूत होतात. ज्याचीं फुप्फुसें व छाती मजबूत तोच सशक्त, त्याचीच पचनक्रिया जोरदार, म्हणून तो सुदृढ होय. ईश्वरानें मुबलक स्वच्छ हवा दिलेली आहे, शरीर दिलेलें आहे. ईश्वरानें दिलेल्या देणगीचा-हवेचा योग्य उपयोग केला तर आनंदप्राप्ति होईल. दुरुपयोग केला तर प्रायश्चित भोगावें लागेल. कर्तृत्व भोक्तृत्व ईश्वरानें आपल्याच हातांत ठेविलें आहे. करणी तशीं फळें, ह्मणून व्यायामाचा अवलंब करून आपण निरोगी व बुद्धिमान् बनलें पाहिजे.

व्यायामापासून स्त्रियांना एक प्रकारचा विशेष फायदा होत असतो. तो असा कीं, त्यांचा गर्भाशय निरोगी व बळकट बनून प्रसूतिकाळीं व नंतर इतर स्त्रियांना जो त्रास असतो तो, व्यायाम करणाऱ्या स्त्रियांना होत नाहीं, जातो. मात्र व्यायाम व्यवस्थेशीर, मित, स्त्रियांना योग्य असाच पाहिजे. स्त्रियांना योग्य व्यायाम असा ह्मणजे घरगुती कामें करणें, स्वच्छ हवेंत हिंडणें फिरणें, प्राणायाम करणें, फुगड्या घालणें, माना वेळून शरीराला वळविणें म्हणजे पिंगा घालणें वगैरे.

व्यायामानें जो भाग मजबूत करावयाचा असेल त्या भागावर मनाची एकाग्रता केली ह्मणजे त्या भागावर रक्ताचा प्रवाह जोरानें वाहूं लागतो. रक्त हें सर्व शरीरभर खेळत असतेंच; परंतु ज्या ज्या भागावर मनाची एकाग्रता आपण करूं त्या त्या भागावर रक्त विशेषप्रकारें वाहूं लागेल, व रक्तसंचय तेथेंच जास्त होईल. ह्मणून व्यायाम करतांना जो आपला शरीराचा भाग कमताकत असेल, त्या भागाकडे लक्ष लावावें व मनाची एकाग्रता तेथें करावी, ह्मणजे लवकरच तो भाग मजबूत होतो. याप्रमाणें प्रत्येक शरीराचा भाग कमवितां येतो. व्यायाम करणें तो मनाचा उल्हास असेल तर करावा. मनाच्या इच्छेविरुद्ध जबरदस्तीनें हाडें घर्षणानें केलेल्या व्यायामापासून फायदा होत नाहीं. ह्यास उदा-हरण; उठाबशा काढणें हा एक व्यायाय आहे. परंतु मास्तरांनीं उठाबशांची शिक्षा दिली तर, जुलमानें ती शिक्षा भोगावी लागत असल्यानें, त्यापासून फायदा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मात्र दिसून येत नाहीं. ह्मणून इच्छेविरुद्ध व्यायाम फायद्याचा नसतो. मनाला खूष ठेवून मनाला अनुकूळ करून घेऊन त्याच्या साहाय्यानें त्याची एकाग्रता मिळवून व्यायाम केला तर, तोच फायदेशीर होतो व पचनक्रिया वाढते. मनाला खूष ठेवून पचनक्रिया वाढते, ह्या बाबतींत प्रो० कॅनन यांनीं एका मांजराला रासायनिक पदार्थ त्रास देऊन खावविला व पचनक्रिया (x एक्स) किरणांनीं तपासली. तेव्हां ती क्रिया त्रासानें तावडतोब बंद होई. पण कुरवाळल्यानें ह्मणजे पाठीवर हात फिरविल्यानें ती चालू होई. यावरून मनाला प्रसन्न ठेवून व्यायाम घेणें ह्मणजे पचनक्रिया वाढविणें व रक्ताला योग्य मदत करणें होय.

प्रोफेसर कॅनन यांच्या प्रयोगानुरूप व्यवहारांतही आढळून येतें कीं, आपल्या भोंवतालच्या सुखदायक गोष्टींनीं, चांगल्या बातम्यांनीं, स्वाभाविक पचनक्रियेवर परिणाम होऊन जशी भूक लागते, तशी दुःखदायक वार्तांनीं भूक लागत नसून उलट ती जातें. आवडत्या पक्वान्नाच्या स्मरणानें तोंडाला पाणी सुटतें. व नावडत्या पदार्थानें तोंडाला मळमळ सुटते. नावडते विषय पुढें येतांच भूक मंदावते. व त्यामुळें योग्य पोषण शरीराला मिळेनासें होतें. व रक्त दुर्बळ कमजोर झाल्यानें निरुत्साहानें काम करण्याची धमक नाहींशी होते. आवडते विषय पुढें समोर उभे राहतांच पचनक्रिया वाढते, त्यामुळें भूक वाढते, व रक्ताभिसरणाला मदत होते. एकंदर शरीरावर आरोग्याचा परिणाम चांगला घडून येतो. पण क्रोधावेशांमध्यें लाळ विषरूप बनत असते. जर आई क्रोधावेशांत किंवा भयभीत असेल तर तिचें दूध लहान मुलाला विषासारखें होतें. अति क्रोधावेशांत मुलाला पाजल्यानें मुलें मेल्याचीं उदाहरणें आहेत असें सांगतात. भीति उत्पन्न झाली असतां गॅस्टिक ज्युस म्हणजे जाठररस स्रवण्याचा बंद होतो. यावरून मनाच्या राजीखुषीनें पचनक्रिया वाढविण्याचा जो व्यायामाचा हेतु तो जबरजस्तीनें उठाबशांच्या शिक्षेनें हाडें घर्षण करून साधत नसतो हें सिद्ध होतें. ह्मणून मनाच्या खुषीनेंच जो व्यायाम साधेल तोच फायदेशीर असतो.

भोजनोत्तर व्यायाम करूं नये, कारण रक्ताचा प्रवाह भोजनोत्तर अन्न पचविण्याच्या कामाकडे जात असतो. व मेंदूकडील व इंद्रियांकडील कमी होतो. यामुळें सुस्ती येते. अशा वेळीं पचनाकडे गेलेला रक्ताचा प्रवाह व्यायामानें कमी केला तर पचनाकडे कमीपणा येईल.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तो येऊं नये ह्मणून भोजनानंतर सुमारें दोन तास तरी शरीराला जाणवतील असे श्रम करूं नयेत.

लहानपणीं शरीर वाढींत असतें, अशावेळीं व्यायाम फारच माफक करावा. नाहीं तर शरीराची पुरती वाढ होत नाहीं. वाढ खुंटल्यानें शरीर निस्तेज बनतें. सर्कसवाले सांगतात कीं, लहान पोरें जीं सर्कशींत कामें करितात, तीं फार दिवस टिकत नाहींत. हें ध्यानीं घेतां, पूर्वऋषीनीं स्वानुभवानें सर्वत्रांस हितकर होईल असा, आसनप्राणायाम हा विधि उपनयनाच्या वेळीं—वयाच्या आठव्या वर्षी—प्रचारांत आणून धर्मबंधनांत गोंवून टाकिला. व तो हितकर नाहीं असें कोण ह्मणणार आहे ? ह्या आसनप्राणायामानें लहान मुलांचीं शरीरें जोमानें वाढीस लागून तीं तेजदार, बळकट बनतात, कष्ट तर वाटत नाहींत. ह्मणूनच आसन-प्राणायामविधि, निर्दोष असून त्याचें महत्व इतर व्यायामपद्धतींहून अधिक होय.

स्नान.

प्रकरण ७ वें.

आपल्यामध्यें स्नानाची मोठी महती गणली आहे. पांढरपेशा मंडळींत निरोगी स्थितींत बहुधा कोणाचें सकाळचें स्नान चुकत नाहीं. ताप आला, पडसें आलें, किंवा दुसरा कांहीं रोग झाला तरच स्नान अंतरतें. पण स्नान अंतरल्यामुळें जिवाला ‘ आपलें स्नान अंतरलें, आपलें स्नान अंतरलें, ’ अशी रुखरुख लाग-लेली असते. यावरून आपल्यांत स्नान हा विधि अत्यंत महत्त्वाचा गणला जातो, हें दिसून येईल. इतकें हें स्नानाचें स्तोम कां माजविलें गेलें ? स्नानाची अशी खरोखरीच योग्यता आहे काय ? इतर धर्मांच्या लोकांकडे पहा. त्यांच्यांत दर-रोज स्नान केलेंच पाहिजे, असा धार्मिक निर्बंध नाहीं. व ते बहुधा दररोज स्नान करीतही नाहींत. असें असून त्यांच्यांत काय कमीपणा आला आहे, असा प्रश्न कोणी विचारील; त्यांस आमचें असें उत्तर आहे कीं, स्नान हा विधि जो आमच्या धर्मबंधनांत घालून दिला आहे, तो अत्यंत सुविचारानें घातला आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कारण स्नान ह्मणजे शरीराची बाह्य शुद्धि होय. ज्या लोकांत स्नानाचा निर्बंध नाहीं त्यांना त्यापासून फारच तोटा झाला आहे व होत आहे. शरीर निरोगी रहाण्यास दररोज धुवून स्वच्छ केलें पाहिजे, तसें न होईल तर शरीर स्वच्छ रहाणार नाहीं. पाश्चात्य लोकांत स्नानाचा निर्बंध नाहीं. त्यामुळें तिकडे अतिशय अस्वच्छतेपासून होणाऱ्या अनेक रोगांचा फैलाव झाला. या रोगांचें कारण शोधितां शोधितां त्यांस आढळून आलें कीं, " आपल्याकडे स्नानाची नियमित पद्धत नाहीं, ह्मणून असले रोग उद्भवले आहेत." असें ठरल्यावर त्या लोकांनीं निरनिराळ्या स्नानाच्या पद्धति वसवल्या. यावरून आपल्यांत स्नान अवश्य मानिलें आहे, हें फार उत्तम आहे. मात्र आपण स्नानविधि पूर्णपणें पाळला पाहिजे. अलीकडे कांहीं ' सुधारलेले ' लोक स्नान हा धर्मविधि आहे व तो आपण पाळलाच पाहिजे असें ह्मणणाऱ्या ' जुन्या ' लोकांस मूर्ख, सुपर्स्टिशस्, असें ह्मणतात. ह्मणोत बिचारे ! आपणांस अशांशीं कांहीं कर्तव्य नाहीं. मात्र त्यांनीं लक्षांत ठेवावें कीं, पाश्चिमात्य लोकांत सुद्धां आतां स्नानविधीचें मंडन करणारे सुविचारी लोक निघाले आहेत. आर्यवैद्यकांत स्नानाचे गुण दिले आहेत ते :—

दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नानमूर्जाबलप्रदम् ।
कंडूमलश्रमस्वेदतंद्रातृड्दाहपाप्मजित् ॥

स्नानापासून शरीराचा मळ, खाज, खरूज, श्रम, घाम, सुस्ती, तहान, दाह व ताप यांचा नाश होऊन अग्नि प्रदीप्त होतो. आयुष्य, बळ, तेज यांची वृद्धि होते.

स्नान ह्याचा अर्थ शरीरावरील धूळ व घाण घालविणें, इतकाच बहुजनसमाज समजतो. परंतु इतकाच अर्थ नसून त्याच्याहीपलीकडे ह्याचें महत्व आहे. आपल्या शरीरभर घामाच्या नळ्या आहेत, त्यांतून घाम दृश्य किंवा अदृश्य रीत्या येत असतो. त्या नळ्या जर चोंदल्या गेल्या—शरीरावरील कातडीचीं छिद्रें बंद झालीं—तर शरीरांतून (waste matter) विजातीय द्रव्यें बाहेर पडण्याला अडथळा येतो, व खरूज पैदा होते. तीं द्रव्यें बाहेर पडण्याकरितां 'किडनीवाटे, व इतर भागांतून, मिळतील ते मार्ग काढतात. कारण, श्वासोछ्वास, किडनी, चामडी हे मार्ग, ते टाकाऊ पदार्थ बाहेर पडण्याला त्यांना लवकर मिळतात. त्यामुळें किडनींना डबल काम पडतें. स्वतांचें काम पडून कातडीचें शिल्लक पड-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लेलें काम तसेंच पडूं न देतां करावें लागतें. व त्यामुळें कामाचें ओझें जास्त होतें. शक्तीबाहेर जास्त ओझ्याचा कांहीं तरी वाईट परिणाम हा ठेवलेलाच.

कातडीवरील प्रत्येक छिद्र हें घामाचे प्रत्येक नळीचें टोंक होय. प्रत्येक चौरस इंचाला ३००० या हिशोबानें आपल्या शरीरभर घामाच्या नळया आहेत. त्या सतत शरीरांतील रक्तापासून निघणारी विजातीय (अशुद्ध) द्रव्यें घामाच्या रूपानें बाहेर घालवीत असतात.

हें लक्षांत ठेविलें पाहिजे कीं, शरीराचे परमाणु एकसारखे सदलबदल होत असतात. जुने परमाणु जातात, नवे त्यांची जागा घेत असतात. व ते जुने परमाणु घालविण्याचें साधन, घामाच्या नळ्या हें, इतर अन्य साधनांपैकीं एक होय. ही जर शरीराची घाण स्नानानें घालविली नाहीं, तर बॅक्टेरीयासारख्या रोगजन्तूंना वाढण्यास अनुकूल परिस्थिति प्राप्त होत असते. ह्मणून ही शरीरांतील घाण निसर्गदेवतेला शरीरारोग्यासाठीं घालविली पाहिजे.

चामडीचे घटनावयव घडीघडी पालटत असतात, ह्मणजे जुने निरुपयोगी झालेले निसटत असतात, नवे त्यांची जागा घेतात. सर्प मेंग टाकतो यावरून चामडीच्या नव्या जुन्या बदलाची कल्पना होईल. जर जुने न घालविले तर, सर्पाच्या मेंगेप्रमाणें माणसाच्या अंगावर त्या जुन्या परमाणूंचें पांघरूणच होऊन बसेल. ह्मणून ते साफ काढून टाकले पाहिजेत. ते घालविण्याचा उपाय ह्मणजे स्नान हा होय. व ते घालविण्यासाठीं जाड व खरबरीत, रुमालानें आंग घासूनपुसून धुण्यानें चामडीवरील मृतपिण्ड साफ घालविले जातील; व रक्ताभिसरण सुरळीत चालेल. शरीराला फारच गार वाटेल तेव्हां प्राणायामानें किंवा व्यायामानें शरीरांत उबारा आणून मग थंड पाणी डोक्यावर ओतून स्नानास सुरवात करावी, ह्मणजे स्नान त्रासाचें होणार नाहीं. पण प्रत्यहीं स्नान टाळूं नये. करीत जावें. स्नान गरम पाण्यानें करितात, थंड पाण्यानें करितात किंवा आजारी माणूस असतां ओला फडका करून अंग पुसून घेतात. तेंही स्नानच ह्मणण्यास हरकत नाहीं.

स्नानानें शरीराची शुद्धि कशी होते? आपल्या शरीरांत सर्व शरीरभर जाळ्याप्रमाणें घट्ट एकाला एक लागलेले असे असंख्य स्वेदपिण्ड ह्मणजे घाम सुटणाऱ्या किंवा निघणाऱ्या बारीक बारीक गुठळ्या छिद्रांसहित आहेत. छिद्रें बाहेर त्वचेला

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

असतात, तीं सूक्ष्मदर्शक यंत्रानेंच फक्त दिसतात. हे स्वेदपिण्ड आंतल्या बाजूला आहेत. या स्वेदपिण्डांतून शरीरांतील घाण घामाच्या रूपानें बाहेर पडत असते. शरीरांत जमलेला गाळसाळ व अनेक विषारी पदार्थ शरीराच्या पोषणास जरूर नसल्यानें, किंबहुना, शरीरास विघातक असल्यानें, रक्तांतील थोडासा ओलावा घेऊन या स्वेदपिण्डांतून घाम ह्मणून बाहेर पडतात. हा घाम माणसास एकसारखा सुटत असतो. मात्र तो कधीं दृश्य असतो व कधीं नसतो. दृश्य असणें किंवा नसणें बाहेरील हवेवर अवलंबून आहे. तो गरमीच्या दिवसांत दिसतो, थंडीच्या दिवसांत दिसत नाहीं; गरमीच्या दिवसांत हवेंत आर्द्रता असल्यानें घाम वाफेच्या रूपानें येत असतो. तो द्रवीभूत होऊन (थेंबके थेंबके होऊन) दिसूं लागतो. थंडीच्या दिवसांत हवा शुष्क असल्यानें, घाम वाष्परूपानेंच (ह्मणजे न दिसतां) शरीरांतून निघून जातो. घामाबरोबर शरीरांतून नासकीं द्रव्यें बाहेर पडत असतात. तैलजनक-तेल उत्पन्न करणारे-पिण्ड शरीरभर पसरलेले आहेत. त्यांचें काम शरीरांतून तेल कातडीला पुरवून कातडी नरम ठेवणें व लवचिक राखणें हें आहे. कातडीबरोबर कातडीला असलेल्या केसांना या तेलाचा पुरवठा होतो व ते केंस नरम व लवचिक राहतात. नेहमींच्या ह्मणजे चांगल्या स्थितींत हा पुरवठा यथायोग्य होत असतो. जेव्हां भीति उत्पन्न होते व अंगावर शहारे येतात तेव्हां रोमांच उभे राहिले असें आपण ह्मणतों. हें कशानें होतें बरें ? याचें कारण एकदम शरीरांत फरक पडून तावडतोब हें तेल भीतीची सूचना मेंदूस देण्याकरितां पळतें. व तेल पळाल्यानें अंगावरील केस तांठ होतात. ह्यास आपण रोमांच आले ह्मणतों. तसेंच रोगी जनावर किंवा प्राणी शरपंजरीं पडला असतां मरणाच्या भीतीनें तेल पळाल्यामुळें केंस जर उभे राहिलेले दिसले तर, व माणसाच्या कानांच्या पाळ्या पडल्या, तर ह्मणण्याची चाल आहे कीं, ‘ आतां आशा नको ’ (ह्मणजे तो प्राणी खात्रीनें मरेल.) कारण, शरीरांतील तेलाचा पुरवठा गेला, लवचिकपणाही गेला, हीं मरण्याचीं लक्षणें आहेत. वरील वर्णनावरून तेलाची कल्पना होईल. हे तेलाचे पिण्ड किंवा घामाचे पिण्ड डांबर किंवा रोगण फांसून सांफ बंद केले तर प्राणी मरेल; इतकें ह्या पिण्डाच्या खुलेपणाचें शरीरारोग्यार्थ महत्व आहे. हे पिण्ड नेहमीं साफ ठेवलेच पाहिजेत; नाहीं तर अपाय व्हावयाचाच. शरीराची अन्तर्बाह्य शुद्धि आरोग्यार्थ राखलीच पाहिजे. पोटांतील व आंतड्यांतील

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विषारी विघातक द्रव्यें साफ पाण्यानें धुवून काढणें यास अन्तश्शरीरशुद्धि ह्मणतात. अन्तश्शुद्धि करून बाह्यशुद्धिही पाण्यानें-स्नानानें केली पाहिजे. स्नानानें बाह्य शरीर साफ होतें, व त्या योगानें रक्तावर परिणाम होऊन सर्व शरीरावर त्याचा इष्ट परिणाम होतो. अन्तर्बाह्य शुद्धीनें आंतील बाहेरील शेंकडों रोग टळतात. रोग जडल्यावर बरेपणाला एक रुपया खर्चण्यापेक्षां रोगच न होऊं देण्यासाठीं एक आणा खर्चला तर त्याची अधिक मातब्बरी आहे. "An ounse of prevention is better than a pound of cure." अशी एक इंगजींत ह्मण आहे. ह्मणून रोग टाळण्याकरितां स्नान पाहिजे. रोग न होऊं देण्याची स्नान ही आगप तरतूद आहे. जर रोग उत्पन्न होण्याला व्यवस्थित तऱ्हेनें वागून मुळींच अवसर दिला नाहीं, तर रोग होतोच कशाला ? असो. जर हें शरीर आंतून, बाहेरून धुतलें नाहीं, घामाचे मार्ग मोकळे होऊन घामाबरोबर घाण बाहेर गेली नाहीं, तर शरीरांतून विघातक विषारी द्रव्यें बाहेर पडण्याचीं मुख्य ठिकाणें ह्मणजे हृदय, फुप्फुस, मूत्रपिण्ड ह्या ठिकाणीं घाण जमली तर तीं विघडतात, रक्त नासतें, त्वचाही नासते, नासक्या त्वचेवर रोगजनक जंतूंना पोषण मिळतें, व ते वाढतात. ह्मणून नासका पदार्थ वेळच्या वेळीं काढून टाकीत गेलें ह्मणजे चामडीचे रोग होणार नाहींत. कातडी चोळून चोळून धुणें हाच उपाय त्यांस होऊं न देण्याचा होय. ह्मणून स्नान पाहिजे. मुख्य भाग बिघडल्यावर बाकीच्यांना बिघडण्यास उशीरच लागत नाहीं. तेही बिघडतात व रोगामुळें शरीरनाश होतो. शरीराला जर मोठ्या शहराची उपमा दिली, तर ह्या शरीरामध्यें पाण्याचा, धान्याचा, नानाप्रकारच्या जिनसांचा सारखा खप होत असतो, व त्याच्या खपाचें झालेलें रूपांतर मळमूत्र, मोऱ्या नाले वगैरे गटारांतून घाण सांचत जाते, ती घाण वेळच्या वेळीं जर साफ धुऊन टाकली नाहीं, तर दुर्गंधि उत्पन्न होते. दुर्गंधीमुळें नानाप्रकारचे रोग उद्भवतात. ह्मणून तीं गटारें व त्यांतील घाण साफ काढून टाकावी लागते. व ती घाण काढण्याकरितां म्युनिसिपालिटी हें खातें निर्माण झालेलें आहे. त्या खात्यास शहराचें आरोग्य सदोदित डोळ्यांत तेल घालून पाहावें लागतें. तें (आरोग्य) मृत्युसंख्येच्या प्रमाणावर मानलेलें आहे. जेव्हां सांसर्गिक रोग उद्भवतो, तेव्हां हें खातें नाना प्रकारचे उपाय योजीत असतें; व रोग उद्भवूं नये ह्मणून महिन्यांतून एकदां दोनदां पाण्याचे बंब लावून

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गटार साफ करीत असतात, हें आपण डोळ्यांनीं पाहतों. ह्या उदाहरणावरून लक्षांत येईल कीं, आपल्या ह्या शहररूपी शरीरांत सदोदित घाण जमत असते. अपचनानें ती जास्तच वाढते. ती घाण जर म्युनिसिपालिटीप्रमाणें धुण्याची काळजी घेतली नाहीं, तर ह्या शरीररूपी शहराचें आरोग्य कसें राहील ? शरीरांतील घाण जाण्याचे जे जे मार्ग आहेत त्यांतून पाणी घालून ते साफ करून सर्व शरीर स्वच्छ केलें पाहिजे. ह्मणजेच आरोग्यप्राप्ति होईल. हें शरीर साफ राहण्याकरितां पाण्यानें धुणें ह्यासच स्नान करणें ह्मणतात. स्नान केल्यानें अंगावरील मळ जाऊन शरीरांतील रंध्रें मोकळीं होतात. व आंतील घाण बाहेर टाकण्यास खुलीं होतात. शरीराला हजारों छिद्रें आहेत; त्यांतून, रक्तांतून निघालेले विषारी पदार्थ घामाच्या रूपानें बाहेर येणें, बाहेरचें स्वच्छ आंत जाणें ही क्रिया स्नानानें चालू होते; (या क्रियेला इंग्रजींत Endosmose व Exosmose असें ह्मणतात.) ह्यामुळें शुद्ध रक्ताचें वाहणें निर्विघ्न चालतें.

स्नान केल्यानें हुषारी वाटते. स्नानानंतर भस्मस्नान, मार्जनस्नानविधि करावे, असें आपल्या शास्त्रांत सांगितलेलें आहे. आपल्यांत स्नानानंतर लगेच कपडे घालण्याची चाल नाहीं. संध्यावंदन वगैरे विधि करावयाचे असतात. स्नान हें शरीरांतील छिद्रें मोकळीं करण्यासाठीं व आंतील घाण बाहेर पडावी व हवा लागून तीं साफ रहावीं अशाकरितां आहे. स्नानसंध्येची जागा अमूकच असेल असा नेम नसल्याकारणानें कोठें जास्त हवा, तर कोठें थोडी हवा असेल. थोड्या हवेचा परिणाम होणार नाहीं. जास्त हवेचा परिणाम होईल. तो होऊं नये ह्मणून भस्मस्नान होय. एकदम (direct प्रत्यक्ष प्रवाह) वारा घेणें केव्हांही अनिष्ट आहे. हीं छिद्रें स्नानानंतर एकदम जर हवा घेतील तर अनिष्ट परिणाम होईल, तो होऊं नये ह्मणून भस्म लावतात. तें लाविल्यानें अंगाला उबारा येऊन कपड्यांचें काम भागतें.

मार्जनस्नानः—तुषारस्नान. लोखंड तापवून लाल झाल्यावर पाण्यांत बुडवून निववलें ह्मणजे तें टणक घट्ट होतें. तसेंच नेहमींच्या स्नानानंतर भस्म लावून उबारा आल्यावर मार्जनस्नान करावयाचें असतें. त्याचाही हेतु लोखंडाप्रमाणें शरीर मजबूत करण्याकरितांच असला पाहिजे. लोखंडाच्या मानानें लोखंडाला पुष्कळ पाण्यांत बुडवावयाचें, व शरीराच्या मानानें शरीराला तुषार पाणी द्याव-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

याचें. ह्या मार्जनस्नानाचा परिणाम हितकारक आहे. कारंजें लावून थंड पाण्याचें तुषारस्नान अगदीं कडकडीत थंडींत सुद्धां करून पहा; किती मजा वाटते ती. ह्मणजे आमच्या ह्मणण्याची सत्यता कळून येईल.

स्नानानें रक्तांतील अशुद्ध धातु किंवा अशुद्ध द्रव्यें मोकळीं होतात. मोकळीं झालेलीं द्रव्यें बाहेर पडण्यास लायक होतात. व अशा प्रकारें शुद्ध झालेलें रक्त ताज्या दमानें शरीरांत खेळण्यालायक होतें. त्यामुळें शरीराचा सांगाडा, मजबूत व चपल होतो. शरीर व इंद्रियें मजबूत बनतात. श्रम करून थकलेल्या माणसांचा थकवा स्नानानें जातो व पुनः चपलता येते.

स्नान ऊन पाण्यानें किंवा थंड पाण्यानें करणें हें संवईवर आहे. परंतु थंड पाण्याची संवय असेल तर चांगली. फरक दोहोंमध्यें असा; उष्ण पाणी शरीरावरील रंध्रें तावडतोब उघडीं करितें; रंध्रें उघडीं झालीं कीं, शरीरांतील मळ रंध्रांवाटे बाहेर पडतो. थंड पाण्यानें एकदम अंगावर शहारे येतात, व गारवा येतो. परंतु थोडा वेळ झाला कीं शरीरांतून ऊब येऊं लागते. ही ऊब अत्यंत आल्हाददायक असते. ज्यांस या सुखकारक उष्णतेचा अनुभव आला तो कधींही थंड पाण्याची आंघोळ सोडणार नाहीं. गरम पाण्याच्या स्नानानें जरा थकवा येतो. थंड पाण्याच्या स्नानानें आनंद वाटून टवटवी येते. फुलझाडांवर गरम पाणी शिंपडून पहा व थंड पाणी शिंपडून पहा. ही गोष्ट जशी वनस्पतीस लागू तशीच माणसासही लागू पडते. जसें थंड पाणी शिंपडल्यानें फुलझाड टवटवीत होतें, तसेंच माणसाचें शरीरही थंड पाण्याच्या स्नानानें टवटवीत होतें. थंड पाण्यांत गरम पाण्यापेक्षां प्राण जास्त असतो. तो शरीररंध्रांनीं शोषला जात असल्यानें थंड पाण्यानें तरतरी येते. ह्मणून प्रत्येकानें होतां होईल तों थंड पाण्यानें स्नान करण्याची संवय करावी. गरम पाण्याच्या स्नानाची प्रसंगवशात् जरूरी लागते. जेव्हां कांहीं कारणानें शरीराचीं रंध्रें बंद होतात, तेव्हां गरम पाण्याचे स्नानाची जरूर आहे. कारण या स्नानानें रंध्रें तावडतोब उघडीं होऊन त्यांतून विजातीय द्रव्यें निघून जाऊन आराम वाटतो. ओघानेंच गोष्ट आली ह्मणून पडसें जोराचें झालें असतां या गरम स्नानाचा कसा उपयोग करावा तें सांगतों. पडसें होतें आहे असें ज्या दिवशीं वाटेल त्या दिवशीं संध्याकाळचें जेवण बंद ठेवावें. मुळींच जेवूं नये. नंतर रात्रीं निज-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ण्याचे वेळीं बस्तिविधीनें किंवा एनिम्यानें नळांची शुद्धि करावी. बस्तिविधि कसा करावा किंवा एनिमा कसा घ्यावा हें पुढें येणारच आहे. तूर्त एवढें सांगितलें म्हणजे बस्स आहे कीं, एनिम्यानें ५।१० पिंट पाणी नळांत घ्यावें. तें घेतल्याबरोबर शौचास जाण्याची घाई लागेल, तथापि लागलेंच शौचास जाऊं नये. शौचाची कळ दाबवेल तितकी दाबावी. ही कळ पांच मिनिटेंपर्यंत दाबणें शक्य झालें तर फारच चांगलें. पाणी नळांत आहे तोंपर्यंत पोटही उजवीकडून डावीकडे वाटोळें चोळीत असावें. नंतर शौचास जाऊन यावें. थोड्या वेळानें कडकडीत पाण्यानें स्नान करावें. पाणी शेकत शेकत घ्यावें व स्नानही पुष्कळ पाणी घेऊन बराच वेळ म्हणजे पांच दहा मिनिटेंपर्यंत करावें. असें केल्यानें शरीराचीं सर्व रंध्रें मोकळीं होऊन शरीरांतील घाण बाहेर निघून जाईल. गरम पाणी संपलें कीं, अखेरीस एक साधरण कोमट पाण्याची (त्या पाण्याची उष्णता हवेइतकी असावी) एक कळशी अंगावर ओतावी. अशानें गरम पाण्याच्या उष्णतेनें जो थकवा आलेला असतो तो निघून जाऊन टवटवी येते. हें कोंबट (अथवा कोंबट कसलें गारच) पाणी जरूर घेतलेंच पाहिजे. कारण एक तर त्यानें तकवा येतो व स्वच्छ उघडीं झालेलीं रंध्रें मिटावयास पाहिजेत तीं मिटतात. इतकें झाल्यानंतर कडकडीत पाणी पेलाभर पिऊन गरम पांघरूण घेऊन निजावें. इतकें बरोबर केलें तर सकाळला आपल्यास आश्चर्य वाटेल, जसें कांही आपणास कांहीं झालेंच नव्हतें. असो; स्नान करितांना प्रथम डोकें भिजवावें. नंतर हृदय व नंतर सर्वांग. नेहमीं सकाळीं स्नान करणें फारच हितावह आहे. श्रम करून थकल्याबरोबर स्नान करूं नये. व्यायाम करून थोडा वेळ झाला कीं स्नान करणें उत्तम. स्नानाचा हेतु रंध्रें मोकळीं करण्याचा असल्यानें सर्व आंग चोळून चोळून धुवावें.

खालील कवीची उक्ति योग्य व सुरस असल्यानें दिली आहे:—

शतं विहाय भोक्तव्यं सहस्रं स्नानमाचरेत् ॥
लक्षं विहाय दातव्यं कोटिं त्यक्त्वा हरिं भजेत् ॥ १ ॥

या श्लोकांत सांगितल्याप्रमाणें खरोखरच हजार गोष्टी बाजूला ठेवून स्नान करावें, एवढें त्या स्नानाचें महत्त्व आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वाहत्या पाण्यांत किंवा तुषारांत स्नान करणें सर्वांत उत्तम. कारण त्या योगानें पाण्याच्या ओघाच्या जोरानें अंग चोळण्याचें काम आपोआपच होत जातें. शहरी गांवांतून असल्या सोई नाहींत ही मोठ्या दुःखाची गोष्ट आहे. परंतु खेडेगांवांतील लोकांनीं वाहत्या पाण्याचा जरूर उपयोग करावा.

उपनयनविधीच्या वेळीं उपाध्ये मुंज्याला लघवीला जातांना पाणी घेण्याबद्दल सांगत असतात. त्याचा हेतु शरीर शुद्ध रहावें हाच होय. स्नानविधीनें शरीर साफ कां करावयाचें, छिद्रें मोकळीं कशीं होतात हें कळलें म्हणजे लघवीला पाणी कां घ्यावें हें कळेल. शरीराची जीं गुह्य स्थानें आहेत, तीं स्नानाच्या वेळींसुद्धां कदाचित् पाण्यानें साफ धुतलीं न जाण्याचा संभव असतो. लघवीवाटे शरीराची घाण बाहेर पडत असते, तिचे तुषार गुह्य जागेला चिकटून राहतील; त्यामुळें त्या जागेचीं कातडीचीं छिद्रें मोकळीं राहणार नाहींत, म्हणून लघवीच्या वेळीं पाणी नेण्यानें सहजीं तें इंद्रिय व इंद्रियाची घाण धुतली जाऊन तेथील रंध्रें खुलीं राहतील. मुसलमान लोक लघवीच्या वेळीं धोंडा घेत असतात; तो धोंडा शुष्क असल्यानें लघवीचे पाण्याचे तुषार धोंड्यानें शोषले जातात; तरी पण पाण्यानें धुण्यापेक्षां हा प्रकार गौणच होय. जानवें कानावर ठेवणें ह्याचाही हेतु त्या पवित्र मानिलेल्या दोऱ्याला शरीरातील घाणपाणी उडाल्यानें लागू नये. हात–पाय धुणें म्हणजे हातापायावर तुषार उडाले असतील हें जाणून तेही धुतले जावेत. हात–पाय धुण्यांत फायदा असा कीं, ते सदोदित उघडे राहत असल्यानें, मळ वगैरे लागून छिद्रें बंद न व्हावीं. वारंवार चूळ भरून टाकणेंही हितावह आहे. ईश्वरानें प्रत्येक वस्तूला, त्याचप्रमाणें पाण्यालाही प्राण म्हणून अजब देणगी उदार बुद्धीनें दिलेली आहे. तो पाण्यातील प्राण तोंडांत पाणी घेऊन चूळ खुळबुळून भरून टाकला कीं, आपण शोषून घेत असतों, म्हणून, वारंवार, निजून उठल्यावर किंवा बरें वाटत नसेल, तेव्हां आपण तोंड धुवून टाकणें हेंही स्नानच. म्हणजे हुषारी वाटेल, व पाण्यांतील प्राणाची आपणाला मदत होईल.

सोंवळें.

अलीकडे सुधारणेच्या जोरावर आम्हीं आपल्या पूर्वपरंपरेचा विचार न करितां, व कार्यकारणभाव न शोधतां पूर्वजांनीं विचारपूर्वक घालून दिलेले नियम झुगा-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रून, धाब्यावर बसवून, बेपर्वा बनून परकीयांचें अनुकरण ह्मणून सोवळ्याला—(ह्मणजे एकट्या मुगट्यालाच नव्हे, तर सर्व शरीरशुद्धीचे प्रकारांना)-फांटा दिलेला आहे. जेवतांना सोंवळें कां नेसावयाचें, जोडे बूट काढून, कपडे काढून हातपाय धुवून अन्न कां ग्रहण करायचें, हें आह्मांला मुळींच कळत नाहींसें झालें आहे; व सोवळें हें नुसतें थोतांड आहे, असें समजून त्यास आह्मीं झुगारून दिलें आहे. परकी लोकांना त्यांच्या तेथील हवापाण्यामुळें तसें करणें अपरिहार्य असेल, व ह्मणून ते ह्या भानगडींत पडत नसतील; पण त्यांचें अनुकरण मोर नाचतो ह्मणून लांडोर नाचते, या न्यायानें करणें आह्मांस हिताचें होईल काय ? आमची हवा कपडे पालटण्याला, सोंवळें करण्याला लायक, किंबहुना हितकर असल्यानें, अशा प्रकारचे नियम पूर्वजांनीं पूर्ण विचाराअंतीं घालून दिले, व त्यांस धर्माचें बंधन ह्मणून धर्मांत गोविले. असे प्रचार धर्मांत गोंविल्यानें त्यांचें कायमचें रक्षण होतें, व मनुष्यमात्राचें हित साधतें; परंतु अलीकडच्या ' प्रगती'नें धर्माचा दाब उडत चालला आहे; व त्या नियमांचें उच्चाटन होत होत साफ फांटा बसतो कीं काय, अशी भीति वाटूं लागली आहे. मनुष्य नेहमीं उदरनिर्वाहाच्या खटपटींत असल्यानें, अनेक ठिकाणीं हिंडल्यानें, उघडें अंग, नानाप्रकारच्या रोगी-निरोगी माणसांच्या स्पर्शानें, होणाऱ्या संघट्टनानें, दूषित होण्याचा संभव असतो. शिवाय हा देश उष्ण असल्यानें, थंड देशापेक्षां उष्णतेमुळें वारंवार जास्त प्रमाणावर घाम दृश्य किंवा अदृश्य रूपानें येत असतो. यामुळें शरीराचीं रंध्रें धुळीनें, घामानें, घर्षणानें किंवा स्पर्शानें दूषित होत असतात; धुळींतून रोगजंतु शरीरांत जातात व तीं शरीररंध्रें चोंदून जाऊं नयेत व रोग शरीरांत होऊं नयेत ह्मणून स्वच्छपणा-स्नान-सोंवळें-इत्यादि केलें पाहिजे. हा नैसर्गिक नियम आहे. ' जेवतांना कपडे बदलण्यांत काय फायदा ?' असें कोणी विचारील. त्यास आमचें असें उत्तर आहे कीं, जेवणें हा विषय फार महत्त्वाचा आहे. त्याची आह्मीं हयगय करितों, ती ठीक नव्हे. जेवतांना अन्नाकडे आपलें पूर्ण लक्ष पाहिजे. आपण खाणार तें अन्न आपणास जरूर तें पोषण पैदा करून देईल, ही भावना मनांत बाणलेली असली पाहिजे. या गोष्टी साधारणतः फारच थोडे लोक जाणतात.-

जेवतांना वाईट विचारांना जागा अगदीं देतां कामा नये, ह्मणून जेवतांना जेवणारांचीं मनें मंगल विचारांकडे वेधण्यासाठीं देवाचें नांव, मंगल श्लोक ह्मणण्याची

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हिंदुलोकांत चालू आहे. वाईट विचारांचा परिणाम अन्नावर, व त्यामुळें मनावर होत असतो. रागारागानें क्रोधावेशांत अन्न खाल्लें गेलें तर पचनास लागणारा गॅस्ट्रिक्ज्युस–आमरस क्रोधावेशानें पळाल्यामुळें मिळत नाहीं. अन्न खाणारा क्रोधी बनतो. क्रोधामुळें पुढें खिन्नता प्राप्त होते. खिन्नतेमुळें रक्ताभिसरणावर परिणाम होऊन शरीरास मिळणारें पोषण कमी होतें. रक्त दूषित होतें. भूक मंदावते.

रागानें मनुष्याची लाळ विषारी बनते हें पूर्वी सांगितलेंच आहे. क्रोधाच्या आवेशानें शरीरांत विष इतकें जलदी फैलावतें कीं मनुष्याचा घाम देखील अगोदरच(waste matter)दूषित असलेला फारच विषविला जातो. प्रो. एल्मरगेट्स या अमेरिकन डॉक्टरांनीं द्वेष व भीति उत्पन्न झालेल्या माणसाची लाळ किंवा घाम जर लहान प्राण्याच्या रक्तांत पिचकारीनें मिसळला तर तो प्राणी तेव्हांच मरतो, असें प्रयोगद्वारा सिद्ध केलें आहे. रोगाची साथ आली असतां भीतीनें एक प्रकारचें विष शरीरांत पैदा होतें. त्यामुळें माणसें भीतीनेंच मरतात असें अनुभवास येतें. म्हणून जेवण हा पोरखेळ नव्हे. तो एक पवित्र विधिच आहे.

अशा पवित्र विधीचे वेळीं स्वच्छपणाचे नियम पाळणें अत्यंत आवश्यक आहे. आमच्या पूर्वजांनीं आम्हांस चांगले नियम घालून दिले, ते आम्हांस त्रासाचे, गैरसोईचे व निरर्थक वाटून आम्हीं टाकून दिले आहेत. म्हणजे अप्रत्यक्ष रीतीनें हे नियम घालणाऱ्यांस आम्हीं मूर्ख बनविलें; पोप कवि म्हणतो––

We think our fathers fools, so wise we grow;
Our wiser sons, no doubt, will think us so.

"आम्ही आपल्या वाडवडिलांना मूर्ख म्हणतों इतके आम्ही शहाणे आज बनलों; तर उद्यां पुढील संतति आम्हांलाही निःसंशय मूर्ख म्हणण्याइतकी दीडशहाणी निपजेल." आतां मुकटा नेसण्याबद्दल विचार करूं. मुकटा हा रेशमी असतो व त्याचे अंगांत विद्युत् अडविण्याचा गुण असतो. या दृष्टीनें पाहिलें, तर मुकटा नेसण्यानें शरीरास फायदाच झाला पाहिजे. यावर कोणी असें म्हणेल कीं, "ज्या पूर्वजांनीं मुकट्याची पद्धत पाडिली त्यांना कोठें हो माहीत आजचे नवीन नवीन शोध? त्या बिचाऱ्यांना रेशमांत वीज अडवण्याचा धर्म आहे हें स्वप्नांत सुद्धां ठाऊक नसलें पाहिजे." यावर आमचें असें उत्तर आहे कीं,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आमच्या पूर्वजांना जरी रेशमाचा धर्म माहीत नव्हता असें धरलें, तरी रेशमी वस्त्र नेसण्यानें विशेष फायदा होतो, हें त्यांस न समजण्याइतके ते मूर्ख खास नव्हते. कार्यकारणभाव न समजतांही एखाद्या गोष्टीची चांगुलपणाबद्दल अनुभवानें खात्री पटते. असो. मुकटा न नेसणाऱ्यांना, व बूट स्टॉकिंग घालून जेवावयास बसणाऱ्यांना, कपडे न काढण्याचें व सोवळें न नेसण्याचें कारण विचारलें, तर ते सांगतात कीं, 'कधींही न धुतला जाणारा मुकटा नेसण्यापेक्षां न नेसणें बरें.' कपडे न काढण्याचें कारण सांगतात–खिशांत पैसे असतात, ते चोरीस जातात; सबब अंगावर कपडे असले ह्मणजे खिशांत पैसे रहातात. बूट स्टॉकिंग न काढण्याचें कारण ते सांगतात, 'उगाच व्यर्थ वळ कां घालवावयाचा? बूट स्टाकिंग न काढल्यानें, हातपाय धुण्याचे श्रम व वेळ वांचतो.' हे लोक असें लक्षांत घेत नाहींत कीं, जितकी जितकी स्वच्छता जास्त तितकें तितकें आरोग्य जास्त. आरोग्यामुळें मनाचें समाधान व शांतता असते. लक्ष लावून पाहिलें, तर अशा कपडे न काढणारे लोकांचा व स्वच्छता न ठेवणारे लोकांचा वेळ ते ह्मणतात तसा वांचत तर नाहींच, पण उलटे लगबगींत व अस्वच्छ स्थितींतच हे लोक नेहमीं दिसतात. हात–पाय धुण्याला व कपडे काढण्याला वेळ त्यांस मिळत नाहीं, पण मनाच्या अस्वस्थतेच्या गोष्टी व लोकांच्या कुंटणक्या व भाकडकथा सांगण्यास त्यांस मुबलक वेळ असतो. हे लोक आपल्या परंपरेला, बालाग्राप्रमाणें लेखून स्वतांच्या आरोग्याचा नाश करीत असतात. मात्र येथें असें नमूद करून ठेविलें पाहिजे कीं, मुकटा घाणेरडा कधींही नेसतां कामा नये. सोंवळें व स्वच्छता हीं पावित्र्य व पूर्वपरंपरा कायम राखण्यासाठीं आहेत. ह्मणून तें अस्वच्छतेनें बाटवून अशा सुधारकी लोकांचे टोमणे खाण्यास पात्र होऊं नये. स्वच्छ तें स्वच्छच. त्यास कोणीही नांवें ठेवणार नाहीं.

पैसे चोरीस जाण्याच्या जे सबबी सांगतात, त्यांचा खिसा एक दिवस तपासून पाहतां, तीन किंवा चार तरी पैसे असतील कीं नाहीं याची शंकाच. बरें, हे पैसे तरी सदुपयोगीं असले तर ठीक. नाहीं तर बहुधा चहा पिण्यासाठीं असावयाचे. ख्रिश्चन लोकांच्या बायका चर्चमध्यें जातांना हातांत (मनीबॅग) पैशाची पिशवी घेत असतात. त्यांस विचारितां, त्या सांगतात, हा आमच्या जातीचा रिवाज (Etyquettes एटिकेटस) आहे. फक्त दिखाऊ पाकिटाचा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गौरव मात्र–तद्वतच हे ‘ सुधारक ’ लोक असल्या सबबी सोवळें न नेसण्याबद्दल आणतात. त्या त्यांस सोंवळें आवडत नसून नाइलाजास्तव आणतात, असें नव्हे, तर त्यांस सोंवळें न नेसण्यांतच धन्याला वाटतें ह्मणून.

एका डॉक्टरानें शरीरांतील छिद्रें साफ ठेविलीं नाहींत, तर परिणाम काय होईल हें पाहिलें; तें असें:–त्यानें एका कुत्र्याचे केस साफ काढले, व त्यास तोंड-नाक वारा घेण्यास मोकळें ठेवून, बाकी शरीराचा सर्व भाग डांबररोगणानें मढविला. परिणाम असा झाला कीं तो कुत्रा ताबडतोब मेला. ह्यावरून शरीराचीं छिद्रें मोकळीं राहून स्वच्छतेसाठीं हातपाय धुणें व स्नान करणें, कपडे काढून जेवावयास बसणें, व सोंवळ्याचा परिपाठ ठेवणें फायद्याचें आहे; हें स्पष्ट दिसून येईल. सोंवळें न मानणारे, हातपाय न धुणारे, स्नान न करणारे यांची शारीरिक स्थिति वाईट होत जाते. त्यांच्या शरीरावरील छिद्रें कांहीं अंशीं बंद असल्यानें, रक्तांतील अशुद्ध पदार्थ, जो शरीरछिद्रांतून जावयाचा तो तिकडून न जातां द्वारें बंद असल्यानें तोंडावाटे फुप्फुसामार्फत उच्छ्वासानें जाऊं लागतो. त्यामुळें त्यांच्या अंगाला, तोंडाला घाण येत असते. ही घाण त्यांस जेव्हां समजण्या जोगी येऊं लागते, तेव्हा ते लव्हेंडर, सेंट, वगैरे वापरून ती घाण लपवीत असतात. ह्यावरून असें मानण्यास हरकत नाही कीं, बूट स्टॉकिंगवाले वारंवार अत्तराचा उपयोग करूं लागले कीं, ते स्वच्छता करणारे नव्हत, हातपाय धुणारे नव्हत, स्नान सदोदित करणारे नव्हत, जेवतांना वस्त्र पालटणारे नव्हत. अत्तरें वापरून, असें आपलें अज्ञान झांकण्यापेक्षां स्वच्छता ठेवून वारंवार धू—चोळ ठेविल्यानें छिद्रें मोकळीं राहून हवेची क्रिया–प्रतिक्रिया होऊन व रक्ताची पाणी-रूपानें, पाण्याची ह्मणजे अशुद्ध पाण्याची वाफ होऊन शरीर शुद्धता पावत असतें. युरोपांत सुद्धां ह्मणजे थंड देशांत सुद्धां अलीकडे केवळ पाण्याचा शरीराची स्वच्छता राखण्याकडे ज्यास्त प्रमाणावर उपयोग होऊं लागला आहे. ह्मणून एकंदरीनें सोंवळें मानणें हें आरोग्यदायक आहे. ह्या ठिकाणीं कांहीं अनुभविक गोष्टींला अवसर देणें अप्रशस्त होणार नाहीं, असें वाटल्यावरून देत आहें.

कांहीं रोगांमधील रोगजंतु श्वासानें जाऊन त्यांची बाधा होते, क्षयरोग हा अशा प्रकारचा रोग होय. कांहीं रोगांत अन्नद्वारा जंतु गेल्यानें बाधा होत असते. अशा प्रकारचा कॉलरा हा रोग होय. प्लेग तर स्पर्शजन्य आहे, हें सर्व जगास

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

माहीत आहेच. सन १८९६ सालीं ह्मणजे प्रथम ज्या सालीं मुंबईस प्लेग आला त्याच सालीं आह्मीं ज्या खेड्यांत रहातों, त्या खेड्यांतील एक इसम मुंबईस प्लेगनें मेला. तो मेल्यानंतर त्याचे दिवस व्हावे ह्मणून, मुंबईस लोकांनीं त्याचे संबंधाची उत्तरी (क्रियाकर्माच्या वेळीं गळ्यांत घालण्याचें फडकें) पोष्टानें पाठवून दिली. हा रोग हिंदुस्थानांत कोणत्याही भागांत नसलेला, कधींही माहिती नसलेला असल्यानें, गांवांत बातमी उठली कीं " मुंबईस नवीनच रोग आला आहे. त्याचें लक्षण पायांत गोळा उठतो, व त्यांत किडा होतो. किडा झाला कीं माणूस मरतो," प्रस्तुत इसम ह्याच रोगानें असाच मेला. पाठविलेली उत्तरी पोंचल्यावर रीतीप्रमाणें दिवसवार झाले. कांहीं दिवस जातात न जातात, तों ज्या घरांत उत्तरी आली, त्या घरांत नवा माणूस तापानें आजारी पडला. व कल्पनेप्रमाणें गोळी आली. पण ती बगलेंत होती. समजाप्रमाणें गोळी तर आली; किडा झाल्याशिवाय मरण नाहीं. पण गोळी आल्यावर, तो लगेच मेला. झालें. रोग वाढत चालला. तो पुढें इतका वाढला कीं, कांहीं घरांना कुलपें लागलीं. लोक भ्याले. आईबाप, मुलगा, भाऊ, ही ओळख न ठेवितां लोक सैरावैरा चोहोंकडे पळूं लागले. पण, जेथें गेले तेथें कीं हो मेले. कांहीं कांहींना वाटेंतच मृत्यु आला. ह्यावरून लक्षांत घ्या कीं, नुसत्या फडक्यानें कसा रोग आला तो ? आतां पहा बरें हात–पाय धुणें, स्नान करणें, सोवळें नेसणें जरूर आहे कीं नाहीं?

दुसरें उदाहरणः–यंदाच्या बरसातींत ह्मणजे सन १९१२ च्या बरसातींत मुसलमान लोकांचे धर्मगुरु मुंबईस आले होते. त्यांच्यांत चाल आहे कीं, एकाचें उष्टें भांडें दुसऱ्यास चालतें. गुरु आले, तेव्हां धर्मादाय ह्मणून बडे बडे लोकांनीं रस्तोरस्तीं सरबतांचे रांझण भरून धर्मादाय पिण्यासाठीं ठेविले. गरीब लोक भराभर तें मोफतचें सरबत एकच भांडें वापरून प्याले; परिणाम काय झाला तर, कॉलरा त्याच लोकांत अतिशय वाढला; बरेच लोक पटापट मेले.

रोग घालविण्याचे प्रकार दोन आहेत. १ रोग न होण्यासाठीं अगोदरच तजवीज ठेवणें. २ रोग झाल्यावर औषधें देऊन त्याचा प्रतिकार करणें. यांतील पहिला मार्ग श्रेयस्कर होय. इंग्रजींत Prevention is better than Cure अशी ह्मण आहे. चिखलांत पहिल्यानें उडी टाकून नंतर धूत बसणें चांगलें, का

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चिखलांत न पडे अशी तजवीज ठेवणें चांगलें ? सोवळें करणें हा प्रकार चिखलांत न पडण्याची आगाऊ तरतूद करण्यासारखें होय. महाभारतांत ह्मटलें आहे—

धमार्थं यस्य वित्तेहा वरं तस्य निरीहता ।
प्रक्षालनाद्धि पंकस्य वरं न स्पर्शनं नृणाम् ॥

मौन.

वरील हेडिंग वाचून पुष्कळ लोकांस आश्चर्य वाटेल. 'मौनाचा हो काय संबंध ? असें पुष्कळ लोक विचारतील. सकृद्दर्शनीं मौनाचा या पुस्तकांशीं कांहीं संबंध नाहीं, असें वाटेल. परंतु विचारांतीं असें आढळून येईल कीं व्यावहारिक योगाशीं मौनाचाही संबंध आहे. संबंध आहे इतकेंच नव्हे, तर निकट संबंध आहे. मौनाचा अवलंब केल्यानें वाक्सिद्धि होते, बुद्धि निर्मळ होते व विचार सात्विक होतात. उगाच वाणी खर्चून मनाला उद्वेग उत्पन्न होत नाहीं, दुसऱ्यांशीं वैरत्वाचा प्रसंग मौन धरल्यानें कमी येतो. मौनानें मनाची स्थिरता व एकाग्रता करितां येते; ध्यानधारणेला साधन मौनच होय. आपल्याला कांहीं काम हातानें करावयाचें असलें ह्मणजे हात उचलावा लागतो. हात उचलला कीं, कांहीं तरी शक्ति खर्च होतेच. हा शक्तीचा खर्च जर आपण योग्य तऱ्हेनें केला, ह्मणजे आपल्या शक्तीचा खर्च व्यर्थ जात नाहीं. त्याचप्रमाणें बडबड करून वाणीची शक्ति फुकट घालविली नाहीं तर वाक्सिद्धि होते. तो बोलेल तसेंच घडतें. किंवा जें घडून येण्याचा संभव असेल तसेंच त्याच्या वाणींतून बाहेर पडतें. कारणावांचून उगाच बोलत बसणें ह्मणजे वाणीची तेवढी शक्ति वायां घालविणें होय; तीच जर कारणापुरती खरचून बाकीची दुसऱ्या कामाला शिल्लक ठेविली तर, तिच्यापासून फायदा करून घेतां येईल. ती दुसऱ्या कामाला लावितां येईल . एवढ्याचकरितां व्यवहारापुरतें बोलून उगाच बसावें हें उत्तम. उगाच बसण्यानें आत्मानात्मविचार सुचतात. अचावचा बोलून आपल्याला व दुसऱ्याला त्रास होईल असें करणें ह्मणजे आपण होऊन आपली किंमत कमी करणें होय. मौनानें किंमत वाढत असते. थोडकेंच बोलावें पण तें यथार्थ, पटण्यासारखें असावें. ह्यासच सिद्धि ह्मणतात. वायफळ न बोलण्याची संवय केल्यानें सिद्धि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होत असते. मौनत्वामुळें वाणींत सत्यता येते. व सिद्धि झाली ह्मणजे जरी तोंडांतून शब्द गेले तरी ते सत्य ठरतात. ह्मणजे व्रतस्थ पुरुष प्रसंगवशात् जें बोलेल तें यथासत्यच बोलेल, त्याचें बोलणें वायफळ होणार नाहीं. मौनाची संवय झाल्यानें स्थिरता प्राप्त होऊन तंद्री लागते; तंद्री लागली कीं ध्यानाला मदत होते. गीतेंत १७. १५ सांगितलें आहे कीं "**अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्। स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥** कोणाचेंही मन उद्विग्न न करणारें व प्रियकर, हितकर, असें जें भाषण करणें व वेदांचा अभ्यास करणें ह्यासच वाङ्मय तप असें ह्मणतात. (**मनुस्मृतिः–सत्यं ब्रूयात्प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात्सत्यमप्रियम्**). दुसऱ्याला न दुखविणारें, यथार्थ असून, ऐकतांच लोक मान डोलवितील, व परिणामीं हितकर होईल, असें जें बोलणें, तेंच वाक्य (ह्मणजे आप्तवाक्य अथवा प्रमाण) होय; नाहीं तर तें वाच्य (ह्मणजे निंदा होय.) असे वाग्यत लोक परिसाप्रमाणें होत. त्यांचें बोलणें लोकांसही सुधारतें. ज्ञानेश्वर ह्मणतात. "पाणी मुदल झाडा जाये, तृण तें प्रसंगेंचि जिये, तैसें एका बोलिये होये, सर्वांहि हित." अशा प्रकारचें बोलणें तें खरें बोलणें. व एरव्ही मौन धरणें तेंच यथार्थव्रत होय. वाग्यतत्वानें बुद्धीला तीव्रता येते, सत्यप्रियता येते.

झोंप.

झोप ह्मणजे शरीर गात्रांची पूर्ण विश्रांति होय. कोणतेंही काम केल्यानें, स्नायु आंखडत असतात व ताणत असतात, त्यायोगें शक्तीचा खप होतो. व खप झाला ह्मणजे थकवा हा येणारच; ह्मणून स्नायूंना सैल करून त्यांस विसांवा दिला पाहिजे. दिवसा श्रमानें दमून गल्यावर रात्रीं झोंपेच्या योगें शरीरांत पुनः डागडुजीनें झालेली झीज भरून येते. यासाठीं थकवा घालविण्याकरितां विश्रांति पाहिजे. समजा दगड किंवा गारगोटी हातानें उचलून फेंकली, तर त्या फेंकण्यानें हाताला कांहीं तरी श्रम होतोच, व हाताचीं कांहीं थोडी शक्ति उपयोगांत आणली जातेच; हात व गारगोटी यांचे फेंकण्यानें हात व हवा यांचें घर्षण होऊन अल्पांशानें तरी उष्णता उत्पन्न होतेच; फेंकणें असेंच चालू ठेविलें तर घर्षणावर घर्षणें झाल्यानें ती उष्णता दृग्गोचर होईल. गारगोटी घांसल्यानें विस्तव पडतो, हें माहीत आहेच.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ही उष्णता उत्पन्न होण्यास शक्तीचा खप तर झालाच; व खप होऊन तप्तताही प्राप्त होते, ती तप्तता निवविली नाहीं तर, तिची उष्णता वाढून पेटून नाशास कारणीभूत होईल. ह्यास उदाहरण, आकाशांतून तारे पडतात. ते गतीच्या घर्षणानें पेटतात. पेटत पेटत शिल्लक भाग जमिनीवर आला तर घर्षण बंद झाल्यानें, त्या ताऱ्याचा दगड आढळतो. म्हणजे दगड घर्षणानें पेटतो. ह्मणून श्रमानें आलेली फाजिल उष्णता व शीण घालविण्याकरितां विश्रांति घेणें जरूर आहे. झोंपेव्यतिरिक्त साध्या विश्रांतीनें इंद्रियांना कांहीं तरी काम पडतेंच. उदाहरणार्थ पाहणें, ऐकणें वगैरे. तेंही काम बंद पडावें ह्मणून पूर्ण विश्रांति म्हणजे झोंप हिची आवश्यकता उत्पन्न होते. उजाडल्यापासून दिवस मावळेपर्यंत, व रात्रींही थोडा वेळपर्यंत शरीराचीं गात्रें खपत असतात. त्यांना जर विश्रांति दिली नाहीं तर, तीं मरगळतात व सुस्त होतात. तीं ताजींतवानीं व्हावीं व पुन्हां कामाला त्यांचा उपयोग व्हावा म्हणून मनुष्याला चोवीस तासांत कमींत कमी सात तासांची झोंपेची विश्रांति पाहिजे. सात तासांची इयत्ता साधारण ठोकळ मानानें बसविली आहे. प्रकृतिमानाप्रमाणें कोणास जास्त लागेल तर कोणास कमी पुरेल. सामान्यतः लहान मुलांना ८।९ तास झोंप पाहिजे. मध्यम वयांत ७ तास झोंप पुरे. वृद्धावस्थेंत याहूनही कमी पुरते. रात्रींच्या मध्यभागांतील झोंप फार चांगली. प्रथम व पुढील भागांतील झोंप गौण होय; ह्मणून मध्यरात्रीचा समय साधून निजणें फार श्रेयस्कर होय. झोंपेंत शरीरांतील मोडतोडीची व खपलेल्या द्रव्यांची उणीव भरून येते. झोंप घेतांना सर्व शरीर सरळ राही असें निजावें, ह्मणजे श्वासनळी सरळ राहून हवा व प्राण यांची शरीरांत वाहणी सारखी होईल. निजतांना खिडक्या उघड्या टाकून हवा खेळती राही असें केलें पाहिजे. थंडी असल्यास जास्त कपडे घ्यावे, पण थंडी आहे ह्मणून खिडक्या बंद करून निजणें हिताचें नाहीं. मात्र प्रत्यक्ष वाऱ्याचा झोत अंगावर पडेल असें करूं नये. वाऱ्याचा झोत असेल तर खिडकीसमोर कांहीं अंतरावर पडदा बांधून वारा खेळत राहील असें करावें.

निजावयाचे कपडे स्वच्छ ठेवावे. प्रत्यहीं किंवा एकदोन दिवशीं कपडे धूत जावे. कारण घामानें ते खराब होतात. अंथरूण कोणत्याही प्रकारचें असलें तरी वरील कपडा गरम व धुतलेला स्वच्छ वापरावा. झोंपेंत नाकातोंडावर पांघरूण

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घेऊन निजूं नये. रात्रींचा प्राण उजव्या नाकांतून व दिवसाचा डाव्या नाकांतून घेणें हिताचें आहे असें योगी लोक सांगतात. ह्मणून रात्रीं डाव्या कुशीवर निजावें.

योग्यांच्या मताप्रमाणें इडा, पिंगला ह्या नाड्या प्राणमार्गाचा आश्रय करून असतात. डावेकडील नाड्यांना इडा व उजवेकडील नाड्यांना ते पिंगला ह्मणतात. इडेच्या ठिकाणीं चंद्राची व पिंगलेच्या ठिकाणीं सूर्याची कल्पना ते करितात. रात्रींचा थंडावा ह्मणजे चंद्राचा थंडावा व दिवसाची उष्णता ह्मणजे सूर्याची उष्णता असते, हें सर्वांस माहितच आहे. रात्रीं जर डावे कुशीवर निजलें तर सहजी उजव्या नाकपुडींतून वारा वाहूं लागतो. ह्मणजे योग्यांच्या मताप्रमाणें त्यास सूर्याची उष्णता मिळते. व दिवसा उजव्या कुशीवर पडल्यानें, चंद्राची थंडता सूर्याच्या उष्णतेच्या वेळीं मिळूं शकते. ह्मणून रात्रीं डाव्या कुशीवर निजावें, असें आपले वाडवडील ह्मणत आले, व तें हिताचें नाहीं असें ह्मणण्यास आमचेजवळ पुरावा नाहीं.

झोंप येण्याकरितां अनुभविक उपायः—आजारी माणसाला जेव्हां झोंप लागत नाहीं, तेव्हां खालील उपाय योजावे. १ कडू लिंबाच्या पाल्याचा रस काढून, (रस न निघेल तर थोडें गाईचें विनपाण्याचें दूध घालून) तो तळपायांना चोळावा. झोंप येते. २ सन्निपात, विषमज्वरामध्यें, वाताच्या जोरानें रोगी बडबडतो, निजत नाहीं. तेव्हां कडू लिंबाच्या काढलेल्या रसांत थोडी गांज्या घालून वाटून तो रस पायांना चोळावा, किंवा अफूचें पाणी चोळावें. त्यामुळें रोगी स्वस्थ होतो. परंतु हा उपाय नाइलाजाच्या वेळचा समजावा. कारण अमली पदार्थ पायांना चोळल्यानें, अंमल खाल्ल्यासारखा परिणाम होतो. सबब वाईट. ३ सर्वसाधारण सौम्य उपाय, व कोणासही करण्यास योग्य असा, ह्मणजे खडीसाखर, पिंपळी, धनें, लवंगा, समभाग निरनिराळीं कुटून, व एकत्र करून चिमटी चिमटीभराच्या पुड्या कराव्या व प्रत्येक पुडींत गुंजभर सुंठ कुटलेली टाकावी. निजतांना एक पुडी खाऊन, गरम पाण्याचे दोन तीन घोट घ्यावे. स्वस्थता येऊन झोंप येते.

१ चांगली झोंप येण्याकरितां, निजतांना शौचास, व लघवीला जाऊन थंडपाण्यानें तीं इंद्रियें धुवावीं. व हात पाय धुवून, मग झोंपी जावें. २ अंथरुणा-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वर पडल्यावर, झोंप येण्याकरितां पायांकडे मनाची एकाग्रता करावी, त्यामुळें रक्ताचें वाहणें खालच्या भागाकडे सुरू होऊन, मेंदूला विसावा मिळतो. मेंदूची शान्ति झाली कीं, झोंप हजरच असते. ३ लहान मुलें विचाररहित असतात, त्यामुळें स्वस्थ निजतात. ह्यावरून आपण आपलें मन विचाररहित करण्याची खटपट करावी, ह्मणजे मुलांप्रमाणें झोंप येईल.

झोंप येत नसेल तेव्हां झोंपेबद्दल प्रयत्न करणें तो, सर्व विचारांना विश्रांति देऊन, शरीर अगदीं लुलें पाडावें, (यास इंग्रजींत रिलॅक्सेशन ह्मणतात.) व सर्व प्राण एका ठिकाणीं जमे अशा प्रकारें सर्व शरीर मृतवत् बनवून, आपला शरीरस्थ जो आत्मा, ह्याच्याकडे हृदयस्थानीं समजून, लक्ष एकाग्र त्या ठिकाणीं करावें, ह्मणजे ताबडतोब झोंप येते. जेवतांक्षणीं आंथरुणावर पडण्याची संवय जडवून घेऊं नये. झोंपही नियमित वेळीं दररोज घेतली पाहिजे. शोकिन लोक कांहीं रात्रीच्या रात्रीं चैन करण्यांत घालवितात. व त्याचा बद्दला ह्मणून कांहीं दिवसरात्र निजून काढतात. व ह्मणतात, रोजच झोंप कशाला पाहिजे ? परंतु हें ह्मणणें आरोग्यदायक नाहीं. "एका बाटलींतील ५० गोळ्यांनीं जर आठ दिवसांत ताप जातो, तर सबंध बाटलींतील गोळ्या एकदम खाल्ल्यानें, एकदम गुण आला पाहिजे." या ह्मणीप्रमाणेंच वरील ह्मणणें होय. ईश्वरानें रात्र ही नियमित झोंपेच्या विश्रांतीसाठीं, नियमित रात्र करून ठेविली आहे. नाटकेंतमाशांकरितां नव्हे. ह्मणून, आरोग्यासाठीं रात्रौ रोज नियमित झोंपच पाहिजे.

थकलेल्या प्रत्येक भागाला झोंपेनें विश्रांति मिळते. डोळे पहाण्याचें काम करीत असतात; त्या कामामुळें, त्यांची कांहीं शक्ति उपयोगांत आल्यानें खपते. तसेंच कान, मन वगैरे काम करीत असतात त्यांचीही शक्ति खपल्यानें, त्यांस ताजेंतवानें करण्यासाठीं विश्रांति पाहिजे. लक्षांत ठेवण्यासारखी गोष्ट ही कीं, श्वासक्रियेला मात्र विश्रांति नाहीं. श्वासाची जर विश्रांति घेतली तर, अक्षय विश्रांतिच आपल्यापदरीं पडेल. झोंपेंत सुद्धां श्वासक्रिया अप्रतिहत चालत असते. प्राणी जिवंत आहे तोंपर्यंत, श्वासोच्छ्वासाच्या क्रियेला विश्रांति नाहीं. कारण जो काय जीवंत राहण्याचें साधन प्राण, तो तोच होय. श्वासक्रियेनें शरीर जिवंत ठेवून, सर्व इंद्रियांस विश्रांति देऊन, पुनः शरीर काम करण्यास तयार होईसें करणें, याचेंच नांव झोंप. आतां योगीलोकांना आपल्या प्राणायामादि व्यायामानें,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सिद्धि प्राप्त झाली म्हणजे श्वासक्रियाही ते बंद करूं शकतात. यासच समाधि म्हणतात. ही ज्यास साधली तो खरा पुण्यवान् प्राणी होय.

अन्न खाल्ल्यावर शतपावली करावी, स्वस्थ कांहीं वेळ बसावें, किंवा पडावें; श्रम केल्यानें पोटांतील अन्नाच्या परिपाकांत बिघाड होतो. श्रम करण्यास शक्ति लागल्यानें पचनक्रियेकडे पाहिजे तितकी शक्ति देतां येत नाहीं. व त्यामुळें पचन नीट होत नाहीं. पचन नीट न झाल्यानें रात्रीं झोंपही येत नाहीं. अशानें रोगोत्पत्ति होते. कोठा बद्ध होतो. कोष्ठबद्धकतेच्या भारानें स्वप्नावस्था होण्यास कारण होतें. रेताशयाची नळी मूत्रद्वाराला जोडलेली असल्यानें, अपचनाचा भार त्या दोन्ही नळ्यांवर पडतो. त्यामुळें किंवा उताणें निजून स्वप्नें पडतात, व स्वप्नावस्था होते. म्हणून अपचन व उताणें निजणें टाळावें. जेवणानंतर लगेच निजूं नये. अन्नपचनाचा काळ अजमासें दोन तासांचा आहे. तितका वेळ जागृत राहून मग निजावें. म्हणजे पचन बहुतेक आटोपल्यावर आपणास हलकेपणा वाटून, व त्यामुळें आंतडीं हलकीं राहून आराम वाटेल, व झोंपही चांगली येईल. स्वप्नावस्था होणार नाहीं. निजण्यापूर्वी एक फुलपात्रभर पाणी प्यावें, लघवीला जाऊन यावें, नंतर सर्व कपडे काढून अंगास हवा लागेल असें करावें, हातपाय धुवून चूळ खळखळून टाकून, नंतर निजावें, म्हणजे झोंप उत्तम लागते. पहाटेस झोंपेंतून उठल्यावरही एक फुलपात्रभर पाणी प्यावें, म्हणजे अर्ध्या तासानें, आपोआप शौचास साफ होईल.

सारांश.

प्रकरण ८ वें.

“**नवद्वारे पुरे देही**” आत्माराम ज्या शरीररूपी घरांत राहतो त्या घराला नऊ दरवाजे आहेत. पखालीला चार भोकें व एक तोंड असतें. म्हणजे पांच द्वारें असतात. **इंद्रियाणां तु सर्वेषां यद्येकं क्षरतींद्रियम् तेनास्य क्षरति प्रज्ञा दृतेः पादादिवोदकम्** ॥ दृति-पखाल. पखालीच्या द्वारापैकीं एका

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जरी द्वाराबद्दल हयगय झाली, तरी ती पखालखालीं होते. सर्व पाणी निघून जातें. त्याचप्रमाणें शरीरांतील बाह्य नऊ दरवाजे, व आंतील अनेक भाग, यांची जर यथायोग्य, योग्यकाळीं काळजी घेतली नाहीं, तर कोणच्या ना कोणच्या द्वारावाटे आंतील वारा, प्राण, सरकल्यानें पीडा होईल याचा पत्ता लागणार नाहीं. म्हणून या शरीराची यथायोग्य योग्यकाळीं जोपासनाच पाहिजे, तरच तें आरोग्य देऊन टिकेल, व पुरुषार्थ साधतां येईल, नाहीं तर 'उत्पद्यंते विलीयन्ते' जगामध्यें येणारे जाणारे परमाणू–प्राणी–काय थोडे आहेत ? तुकाराम महाराज म्हणतातः—

वीस लक्ष योनि वृक्षांमाजी घ्याव्या ।
जलचरीं भोगाव्या नवलक्ष ॥
अकरा लक्ष योनि किड्यांमाजी घ्याव्या ।
दश लक्ष भोगाव्या पक्ष्यांमध्यें ॥
तीस लक्ष योनि पशूचीये घरीं ।
मानवांभीतरीं चार लक्ष ॥
एक एक योनि कोटि कोटि फेरा ।
मनुष्यदेहाचा वारा मग लागे ॥
तुका ह्मणे तेव्हां नरदेह नरा ।
तयाचा मातेरा करूं नको ॥

आपल्याला मनुष्यजन्माला येऊन जें काय मिळवावयाचें आहे तें '**अनायासेन मरणं विना दैन्येन जीवनं**' व ह्यासाठीं सर्व जगाची व प्राणिमात्राची धडपड चालू आहे. व ती मिळकत आपल्या शुद्ध राहणीनें व सात्त्विकपणानेंच मिळेल.

येथपर्यंत झालेल्या विवेचनावरून वाचकांच्या ध्यानांत आलेंच असेल कीं, सामान्यें करून श्वासमार्ग, पोट, नळ व त्वचा, मूत्राशय व मूत्रमार्ग या ठिकाणीं शरीरांतील मळ जमतो व बाहेर निघून जातो. तो व्यवस्थेशीर तऱ्हेनें जावा यासाठीं, हीं गात्रें नीट राखिलीं पाहिजेत. सृष्टिनियमांचें परिपालन योग्य तऱ्हेनें केलें कीं, हे मार्ग नेहेमीं आपोआप स्वच्छ राहतील. तसें न केलें तर हे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सर्व किंवा एखाददुसरा मार्ग बंद होऊन आजारीपणा येईल. आतां सृष्टिनियम उल्लंघन न करून हे मार्ग आपोआप कसे शुद्ध राहतात ? श्वाससंबंधें सृष्टिनियमोल्लंघन न करणें ह्मणजे-(१) नेहेमीं स्वच्छ हवेंत राहून आहार व व्यवहार करणें, (२) पूर्ण श्वास घेणें, व (३) नाक तोंड जीभ नियमानें स्वच्छ धुणें. पोटासंबंधें नियम ह्मणजे (१) पचतील तेच पदार्थ खाणें, (२) मसालेदार, चटकदार वगैरे व निष्प्राण झालेले पदार्थ न खाणें, (३) वाजवीपेक्षां फाजील अन्न न खाणें, (४) खाण्यांत येणारे पदार्थ सात्त्विक असणें, (५) अन्न पोटांत घेण्यापूर्वी त्याचें पूर्ण चर्वण करणें, (६) पाण्याबरोबर न ढकलणें, (७) नियमित वेळीं जेवणें (८) अस्वस्थता वाटेल तेव्हां, गरम ह्मणजे उबट पाणी आकंठ पिऊन ओकणें, स्वाभाविक पाणी न येई तर,घशांत बोटें घालून ओकून काढणें, वगैरे.नळ किंवा कोठ्याविषयीं नियम ह्मणजे (१) होईल तेव्हां शौचास जाण्याचा आळस न करणें, (२) योग्य वेळीं व्यायाम करून शरीरांतील घाणीस ‘ बाहेर आपण केव्हां पडूं ’ असें करून सोडणें, (३) रोज नियमित वेळीं शौचास जाणें, (४) शौचास गेलें असतां ‘ नळांनो, तुह्मी आपलें काम व्यवस्थेशीर करा, विसरूं नका ’ असें सद्भावनेनें सांगणें, वगैरे, वगैरे. त्वचेसंबंधीं नियम म्हणजे (१) रोजच्या रोज सकाळीं थंड किंवा ऊन, सोसेल तशा पाण्यानें स्नान करणें, (२) कामधंदा करून आल्यानंतर शरीराची घाण झाली असली तर स्वच्छ ओल्या फडक्यानें अंग पुसणें, हात, पाय तोंड वगैरे धुणें. व कधीं कधीं आधणाच्या पाण्याचा वाफारा येऊन शरीररंध्रें मोकळीं करणें. (३) जरूर वाटल्यास नेहमींच्या स्नानाव्यतिरिक्त महिन्यांतून एकदां गरम पाण्यानें स्नान करणें, (४) व्यायामोत्तर अंगावर येणारा घाम पुसून टाकणें, वगैरे वगैरे. मूत्रोत्सर्गासंबंधें नियम ह्मणजे (१) होईल तेव्हां लघवी न अडविणें व लघवीला पाणी घेणें, (२) शरीरास पाहिजे तितकें पाणी देणें, म्हणजे तहान लागली असतां तृप्तीपर्यंत पाणी पिणें, (३) गुह्य भागांना मधून मधून मोकळी हवा व थंड पाणी लागे असें करणें. श्रमपरिहारार्थ मध्यरात्रीची झोंप नियमित घेणें,(५) कधीं कधीं उन्हामध्यें वस्त्रहीन होऊन, लंगोटी नेसून, डोक्या तोंडावर फडका घेऊन उपडें उताणें होऊन घाम काढणें, सारांश हवा, पाणी, ऊन यांचा योग्य उपयोग करून आरोग्य मिळविणें, इत्यादि इत्यादि.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनुष्याचे आरोग्यनाशाला कारण सामान्यतः त्यानें खाल्लेल्या अन्नाचें अपचन हें होय. रोग म्हणजे एका अर्थी ईश्वरीनियमोल्लंघन केल्याची शिक्षाच होय. गरीब लोकांना ही शिक्षा कमी, व श्रीमंतांना जास्त भोगावी लागते. मात्र ज्याच्या त्याच्या प्राक्तनाप्रमाणें हें प्रमाण कमी ज्यास्त असतें. गरिबाची पैशाची उणीव आरोग्यानें भरून येते, श्रीमंतांची पैशाची बाजू ज्यास्त, ती आरोग्यानें कमी केली जाते. वर सांगितल्याप्रमाणें बहुधा अपचन हें रोगाला कारण होय. अपचनानें पोटांत व नळांत घाण सांचते व रोगाचें मूळ तेथेंच आहे. जर पचनक्रिया चांगली चालू होऊन रोगाचें निर्मूलन झालें, तर मनुष्य सुदृढ, निरोगी व दीर्घायुषी निस्संशय होईल. सृष्टिनियम पाळणें म्हणजे मनुष्य जेव्हां जें जें मागेल तेव्हां तेव्हां तें तें त्याला पुरविणें हें होय; मग तो रोगी असो, कीं निरोगी असो, किंवा कसाही असो. त्याला तें दिलेंच पाहिजे. इच्छित वस्तु पुरविली पाहिजे म्हणजे दुष्ट संवईनें हव्या हव्या अशा वाटणाऱ्या वस्तु पुरविणें असें नव्हे. उदाहरणार्थ मद्यपी नेहमींच दारू मागेल. ती दारू त्यास पुरविणें म्हणजे आह्मी ह्मणतों तें इच्छित वस्तु पुरविणें नव्हे. भूक लागली असतां योग्य तें अन्न देणें, तहान लागली असतां पाणी पिण्यास देणें, वगैरे गोष्टींस आम्ही इच्छित वस्तु पुरविणें असें ह्मणतों. डाक्तर व वैद्य लोक ह्यांचे उपाय सृष्टिनियमांविरुद्ध बरेच आढळतात. रोग्याला औषध द्यावयाचें व पथ्यही सांगावयाचें. औषध देतात व त्यानें तात्पुरता मात्र गुण येतो. रोगाचें मूळ कायम निघून जाईल असें औषध देत नाहींत. ह्मणून त्या औषधास अनुरूप असें पथ्य सांगणें त्यांस भाग पडतें. परंतु ह्या पथ्यानें मनुष्य जेरीस येतो, व कधीं कधीं त्यामुळें अनहितही होतें. कधीं कधीं डाक्टर लोक प्रयोगादाखल रोग मारण्याकरितां रोग्याला जालिम विषही देतात. अशानें एखाद्या प्रसंगीं रोगी दगावतोही. "न्यू हायजीन" पुस्तकामध्यें अशा कांहीं गोष्टी दिल्या आहेत. एका डाक्तरानें एका बाईला औषधांत-हितकर ह्मणून जाणून बुजून ज्यास्त विष दिलें. त्या औषधानें ती बाई मेली. ही केस तिच्या पुरस्कर्त्यांनीं कोर्टापुढें आणिली. त्यांत असें ठरलें कीं डाक्टरानें प्रयोगादाखल विष तिला पाजिलें. असले प्रयोग रोगी लोकांवर करणें इष्ट नव्हे. त्या डॉक्टरास शिक्षा ह्मणून तीन आठवडे आपला दवाखाना बंद ठेवण्याचा हुकुम झाला. ती बिचारी बाई, आपल्या प्रियकर मुलांना, व नवऱ्याला, डाक्टरच्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चुकीमुळें इहलोक सोडून गेली. बिचाऱ्या नवऱ्याची बायकोपरी बायको गेली व मुलांची काळजी घेणारी त्यांची सहृदय माता गेली. जार्ज वाशिंग्टन मरतांना पाणी पाणी करून मेला. जर त्याला पाणी मिळालें असतें तर तो त्यावेळीं मेला नसता. ह्यावरून सृष्टिनियम उल्लंघिल्याचा परिणाम कसा आहे तें दिसतें. जिल्हा रत्नागिरी, तालुका दापोली, मु० मुरुड या गांवीं आगाशे या नांवाचा रोगी अति रोगग्रस्त झालेला व जगणार नाहीं अशा निराश स्थितींत आलेला होता. डॉक्टर, वैद्य, सर्व थकले व त्यांच्या मतें हा जगणार नाहीं असें ठरलें. तो आतां मरणार, घटकेंत मरणार, अशा स्थितींत आल्यावर कोंवळ्या नारळाचें, शहाळ्याचें पाणी मागूं लागला. सहजच त्याच्या हितकर्त्यांनीं वैद्य-डॉक्तरांची सल्ला घेतली. त्यांनीं सांगितलें, आतां आशाही नाहींच, मग जें जें मागेल तें तें द्या. उगाच प्राण्याचे हाल तरी कशाला? त्यावरून तो जें जें मागे तें तें त्यास दिलें. त्याचा परिणाम असा झाला कीं, तो न मरतां चांगला बरा झाला; व बरा झाल्यानंतर मुलें-बाळें होऊन नंतर पुढें दहा पंधरा वर्षें जगला. ह्यावरून ईश्वरी नियम पाळण्यानें, फायदा कसा होतो हें लक्षांत येईल. स्वच्छ हवा, स्वच्छ पाणी व उजेड, ह्यांचा उपयोग यथाशास्त्र करणें म्हणजेच ईश्वरी नियम पाळणें होय. प्रोफेसर पारकर म्हणतात—"आपण ईश्वरनिर्मित नियमांवर भरंवसा ठेविला, ते यथायोग्य पाळिले, व औषधी उपचारांकडे दुर्लक्ष्य केलें तर मृत्युसंख्येचें प्रमाण पुष्कळच कमी होईल!"

मुख्य मुद्दा नळ साफ ठेविले पाहिजेत. पोटांत अशुद्ध नासलेलें असेल, तें काढून टाकून जरूर तें पोषण पुरविलें पाहिजे. औषध अशा तऱ्हेचें दिलें पाहिजे कीं, त्याच्या योगानें शरीरांत जमलेली घाण निघून जाईल, व ती घाण (शत्रु) पुन्हां जमणार नाहीं. कदाचित् घाणरूपी शत्रूनें पुनः डोकावण्याचा प्रयत्न केला तर त्याच्याशीं झगडण्याची शक्ति त्या त्या भागाला येऊन तो तो भाग शत्रूला दूर फेंकून टाकील. अशा तऱ्हेनें शरीराचे भाग तयार करणें म्हणजेच रोगाला दूर करणें होय; नाहीं तर कपाळ दुखूं लागलें कीं, सुंठ किंवा मेंथाल लाविल्यानें किंवा पोट दुखूं लागलें, तर पोटांत कांहीं औषध कोंबल्यानें, कांहीं वेळ हुषारी वाटेल; परंतु असें करणें म्हणजे रोगाचें निवारण करणें किंवा निर्मूलन करणें नव्हे; तर रोगावर सारवण दिल्याप्रमाणें आहे. सारवणाचा शरीरास भार झाल्या-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुळें दुपटीनें अशक्तपणा वाढविण्यास मदत केल्यासारखें होतें. चहा, दारू किंवा अफू वगैरे मादक पदार्थांचें सेवन करणें हाही प्रकार अशांतलाच होय. ह्यांच्या सेवनानें ताबडतोब हुषारी वाटते; पण अम्मल उतरल्यावर पंगूपणा किंवा कमकुवतपणा वाढतो. मग त्या पंगूपणाची कितीही जोपासना केली, 'पौष्टिक' अन्नें खाल्लीं, तरी नैसर्गिक तेजाची सर, कृत्रिमाला येणें शक्य नाहीं. दिव्याची ज्योत जर काजळी काढून साफ ठेविली नाहीं, तर ती लख्ख उजेड कशी देईल? त्यांत आणखी तेल घालून त्याचा काय उपयोग? तसेंच जर आपलें शरीर काजळीयुक्त असेल, तर ती काजळी काढलीच पाहिजे. तेव्हांच इष्ट कार्य होईल. अगोदरच रोगग्रस्त झालेल्या शरीराला कितीही औषध दिलें, पुष्टिदायक अन्नें दिलीं, तरीही काजळी झाडली नाहीं, तोंपर्यंत आरोग्य परत मिळणार नाहीं. ह्मणून ती काजळी झाडली पाहिजे. पोटांत जमलेली घाण काढून टाकली पाहिजे. नवीन मिळणारें अन्न ग्रहण करून योग्य प्रकारें पचनक्रियेमार्फत व्यवस्था लावण्यास पोटास तयार केलें पाहिजे. ही अन्तःशुद्धिच नव्हे काय? शुद्धि दोन प्रकारची आहे. (१) जसें बाह्य शरीर धुऊन, चोळून मळरहित साफ करितां येतें, तसेंच अन्तःशरीर पाण्यानें धुऊन चोळून साफ करणें हा अन्तःशुद्धीचा एक प्रकार होय. (२) मनाची शुद्धि. ही शुद्धि शरीर आंतून-बाहेरून साफ झाल्यानें, व अभ्यासानें होते. शरीरशुद्धि असली तर मानसिक शुद्धि मिळविण्यास सोपें जातें. ज्याचें शरीर सुदृढ, ज्याची शरीरकाठी निरोगी, त्याचेंच मन प्रसन्न राहतें. प्रकृति सुदृढ असल्याशिवाय स्वास्थ्य व समाधान नाहीं. मग सुख कोठून मिळणार? ज्याचें मन अस्वस्थ त्याचे मनाची शुद्धि असणें शक्य नाहीं. द्रव्याची अनुकूलता आहे, संपत्ति, वैभव, ऐश्वर्य, सर्व कांहीं आहे, पण प्रकृतिस्वास्थ्य नाहीं, तर काय उपयोग? अशा प्रकारचा प्राणी लक्षाधीश असो कीं भिक्षाधीश असो-राजा असो कीं रंक असो, स्त्री असो कीं पुरुष असो-त्या प्राण्याचें सुख रस्त्यावर भिक्षा मागणाऱ्या सुदृढ निरोगी माणसापेक्षां कमीच होय. असा माणूस राजकुलोत्पन्न प्राणी असला तरी प्रकृतीच्या बाबतींत, तो पदभ्रष्ट व भिकारीच होय. भिकारी पण निरोगी माणूस प्रकृतीच्या बाबतींत राज्यारूढच गणला पाहिजे. ह्मणून स्वानंदसाम्राज्य ज्याला पाहिजे असेल, त्यानें प्रथम प्रकृतिस्वास्थाकडे लक्ष पुरविलें पाहिजे. अंतर्बाह्य शुद्धि केली पाहिजे. तें स्वास्थ्य कसें पैदा करावें?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सृष्टिनियम तंतोतंत पाळीत गेल्यानें, व ते ज्यानें घालून दिले त्याची ओळख ठेविल्यानें. सदोदित डोळयांत तेल घालून यथातथ्यानें सृष्टिनियम तंतोतंत रीतीनें पाळले तर मृत्यु येणार नाहीं कीं, काय ? असा कोणी प्रश्न विचारतील. तर त्यांस आमचें असें उत्तर आहे कीं, मृत्यु येणार नाहीं असें नव्हे, तर रोग होणार नाहीं; शरीर निरोगी राहील. पूर्व कर्म मनुष्याला सोडीत नाहीं, तें तर हात धुवून पाठीस लागलेंच आहे. यामुळें आकस्मिक कारणानें व वय झाल्यानें मनुष्य मरेल. सृष्टिनियम पाळिल्यानें पैसा व वेळ वांचेल. व त्या पैशाचा उपयोग दुसऱ्या कामाकडे करितां येईल; हा फायदा लहानसहान नव्हे. ह्मणून सृष्टिनियम पाळिल्यानें आरोग्य, दीर्घायुष्य, मनाची शुद्धि व गंभीरता हीं प्राप्त होतील.

जर अन्तःशुद्धि केली नाहीं, नळ व पोट साफ धुतलें नाहीं, तर पोटांत बद्ध भासतें. नळ तट्ट फुगतात. नळ चोंदून गेल्याचा परिणाम सर्व शरीरास भोगावा लागतो, पोटाला तडस लागतें, चैन पडत नाहीं. असें झालें ह्मणजे अलीकडच्या सुधारणेचीं माणसें चहा पितात, सोडावाटर पितात, किंवा एखाद्या वैद्याच्या तावडींत सांपडल्यास विषारी औषधें घोटतात. पण लक्षांत घेत नाहींत कीं, संवईनें उत्पन्न झालेल्या या बद्धतेवर ह्यांचा परिणाम काय होणार ? आपणांस असें लोक वारंवार ह्मणतांना आढळतात कीं, " उद्याचें कोणीं पाहिलें आहे ? आज तर खाऊन घ्या." सरासरी आपल्या लहरीप्रमाणें पुढें सबब करून, अल्पसुखाला भुलून कायमच्या आरोग्यसुखाला आंचवतात. कांहीं लोक मजवानीच्या वेळीं ह्मणतात,-" आज तर घ्या हात मारून, पुढचें कोणीं सांगावें ? "

" परान्नं प्राप्य, दुर्बुद्धे ! मा प्राणेषु दयां कुरु।
परान्नं दुर्लभं लोके, प्राणा जन्मनि जन्मनि ॥ १ ॥

अर्थः—बाप लेकाला ह्मणतो, प्राण प्रत्येक जन्मांत मिळतीलच, परंतु परान्न मात्र दुर्लभ आहे. तें जर प्राप्त झालें आहे तर सोडूं नको. हात मारून घे. हे लोक पुष्टिदायक ह्मणून जें अन्न समजतात, तेंच अन्न त्यांस अधोगतीला नेतें. शरीरांत बद्धकता झाल्यानें जमलेली घाण ढकलण्याचे मार्ग चोंदले जातात, व आंतड्यांत एकावर एक घाण जमत जाऊन ढीग होतो. सर्व शरीरयंत्र सुस्त होऊन जातें. जमलेल्या घाणीमुळें पुष्टिदायक अन्न खाल्लें तरी अंगीं लागत नाहीं व अपचनास सुरवात होते. अन्न पुष्कळ वेळ पोटांत राहिल्यानें त्याचें रूपांतर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होतें; व तें विषरूप बनतें. (शरीराला आरोग्यदायक नसलेले पदार्थ ते शरीराचें विषच होय). विषारी आम्लें पैदा होतात. त्यामुळें नानाप्रकारच्या रोगांची उत्पत्ति होते, विलक्षण ढेंकरा येतात, घशांत जळजळ उठते. पोट दुखूं लागतें; व कधीं कधीं कपाळही दुखतें, लघवीला आग होते, दांत शिवशिवतात, अंगावर शहारे येतात. खाल्लेल्या अन्नांतील प्राण शोषला जाऊन नवें रक्त बनावयाचें व शरीराला बळकटी यावयाची तें एकीकडे राहून, अशुद्ध विषारी रक्त उत्पन्न होतें, व सर्व शरीर विषविलें जातें. वाईट वायूचा व अशुद्ध रक्ताचा पुरवठा झाल्यानें जो भाग नाजुक किंवा कमकुवत असतो, त्याच्या नाशास प्रथम सुरवात होते. ह्मणून शरीर नेहमीं शुद्ध राखलें पाहिजे.

अलीकडील सुधारणेच्या ' प्रगती 'मुळें माणसानां नैसर्गिक तऱ्हेनें राहण्यास बरेच प्रत्यवाय येत असतात. यामुळें निसर्गनियम तंतोतंत पाळले जात नाहींत, अशासाठीं सृष्टीस मदत करण्याकरितां ह्मणून शरीरशुद्धीचे कृत्रिम नियम तरी पाळले पाहिजेत. हे कृत्रिम नियम काय आहेत, यांचें आपण निरीक्षण करूं. पाश्चात्य देशांत जी शरीरशास्त्रासंबंधीं हल्लीं बरीच चळवळ चालू आहे, ती ह्मणजे अगदींच व्यर्थ आहे असें नाहीं. तिकडील विचारी लोकांनीं या शास्त्राचा अभ्यास करून नाना तऱ्हेचे प्रयोग करून, आतां असें ठरविलें आहे कीं, शरीर निरोगी व आरोग्यसंपन्न राहण्यास होतां होईतों निसर्ग नियमांविरुद्ध वर्तन करतां उपयोगी नाहीं. निसर्गनियमांविरुद्ध आचरण ठेविल्यानें जी आरोग्याची हानि होते, ती कशानेंही भरून येणार नाहीं. म्हणून होतां होई तों शहरांतून सुद्धां निसर्गनियमांच्याच कलानें कसें रहातां येईल, यांकडे त्यांनीं लक्ष लावून निसर्गाला मदत करण्यासारखे उपाय शोधून काढिले आहेत. आतां त्यांनीं हे जे उपाय काढिले आहेत, ते आह्मांस नवीन आहेत काय ? असा प्रश्न उद्भवतो. कांहीं अंशीं पाहिलें तर हे आपणांस माहीत नाहींत. कारण ' रोग झाला तर घे औषध, ताप आला तर घे क्विनाईच्या गोळ्या '' हा समज आपल्याकडे पूर्ण प्रचलित आहे. पाश्चात्यांनीं नवीन शोधून काढलेले उपाय आपणास अगदींच अज्ञातपूर्व आहेत असेंही नाहीं. कारण कांहीं आपल्या चाली व संवयी अद्याप या नवीन निघालेल्या उपायांशीं जुळत्या आहेत. या चाली व संवयी काकतालीयन्यायानें जुळत्या आहेत असेंही नाहीं. या चालींना व संवयींना कांहीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पूर्वकालीन संस्कृतीचा भक्कम आधार आहे. ही पूर्वसंस्कृति कोणची ह्मणाल तर आपल्याकडील योगशास्त्र होय. दुःखाची गोष्ट ही कीं, ही योगसंस्कृति आपल्या पुष्कळ चालीरीतींत असूनही आपण योग या शास्त्राला नवखे होऊन गेलों आहों. व या सदरहू योगाविषयीं आपल्या विपरीत कल्पना होऊन गेल्या आहेत. योग ह्मणजे कांहीं आडदांड लोकांनीं दाखवण्यासारखे बीभत्स कसरतीचे खेळ होत, अशी कल्पना होऊन गेली आहे. योगाच्या कोणी नादास लागला कीं तो फुकट गेला असे उद्गार कधीं कधीं ऐकूं येतात. कधीं कधीं असेंही ऐकण्यांत येतें कीं 'योग हा आपल्यासारख्या संसारी माणसांस उपयोग नाहीं; तो मार्ग ज्याला आगा नाहीं पिछा नाहीं, अशा साधूंस बरा.' असे वितर्क योगासंबंधें आपल्यांत प्रचलित आहेत. असो. आह्मांस सांगावयाचें एवढेंच कीं, योगशास्त्र काय सांगतें तें वाचून पहा. उगाच नांवें ठेवीत बसूं नका. अलीकडे अमेरिकेंत हमेशा निघत असलेलीं योगशास्त्रावरील पुस्तकें पहा. म्हणजे तुमच्या सर्व शंकांचें समाधान होईल. नवीन नवीन सुधारणेचे अग्रगण्य मानिले जाणारे अमेरिकन लोक आतां या मार्गाची वाखाणणी करीत आहेत. बरें ही वाखाणणी उगाच कांहीं तरी 'सुपरस्टिशन 'ला बळी पडून होते आहे का ? नाहीं. तर या वाखाणणीस तसेंच महत्त्वाचें कारण आहे. तें कारण ह्मणजे योगशास्त्रांत सांगितलेले उपाय नवीन शास्त्रीय प्रगतीनें निर्माण केलेल्या उपायांशीं तंतोतंत जुळतात; इतकेंच नव्हे तर यौगिक नियमांनीं नवीन उपायांसही लाजवितील असे परिणाम दाखविले आहेत. असो. योगशास्त्रांतील नियम व उपाय निसर्गाशीं पूर्ण जुळते आहेत, अत्यंत आधुनिक शास्त्रीय 'प्रगतीला' मागें टाकण्यासारखे आहेत, पूर्ण व्यावहारिक आहेत, निश्चय असेल तर अल्पसाध्य आहेत, आणि संसारी माणसासही प्रतिदिवशीं पाळण्यासारखे आहेत. ही योगसंस्कृति कांहीं अंशीं आपल्या संवईत फार पूर्वकालापासून चालत येऊन आपल्या आंगवळणींही थोडीशी पडली आहे. फक्त फरक एवढाच कीं, आपण तिला योग या नांवानें ओळखीत नाहीं. व त्यांतील नियमानुसार तंतोतंत वागत नाहीं. शरीरशुद्धीचे अनेक मार्ग योगांत सांगितले आहेत, ते पाश्चात्य उपायांशीं जुळते आहेत, ह्मणून पाश्चात्य स्वरूपांत न सांगतां तें आपल्या पौरस्त्य रूपांतच क्रमाक्रमानें, मात्र जरूर तेथें दोघांची संगति दाखवून त्या त्या विशेष भागांचें वर्णन करितांना देणार आहों.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

त्वचाशुद्धीसाठीं स्नान हें आपल्यांत अवश्य मानलेलें आहे, तें सदोदितच पाहिजे. हिंवतापांत पाण्यांत उडी टाकण्यास व साध्या तापांत ओरपण्यास आपले इकडील तज्ज्ञ लोक कधीं कधीं सांगतात; व त्यामुळें गुण आल्याचींही उदाहरणें आढळतात. ह्याची नक्कल पाश्चात्य लोकांशीं ताडतां ओल्या वस्त्राचें स्नान व बाष्पस्नान होय. ओल्या फडक्याचें स्नान पासोडी किंवा खादीचा जाड कपडा थंड पाण्यांत भिजवून तो सर्व शरीरास (तोंड नाक उघडें ठेवून) गुडाळून अगदीं घट्ट बांधून टाकावा. व त्या ओल्या पासोडीला वरून दोनचार घोंगड्या किंवा ब्लँकेटांनीं गुंडाळून रेलवे पार्सलप्रमाणें घट्ट पॅकिंग करितात त्याप्रमाणें पॅकिंग करावें. मात्र तोंड नाक केव्हांही बंद करावयाचें नाहीं हें लक्षांत ठेवावें. ह्याप्रमाणें १५–२० मिनिटें तसेंच पॅकिंग ठेवून मग सोडून टाकावें; ह्मणजे अतिशय घाम सुटतो. तो नानाप्रकारच्या रंगाचा असून शरीरांतील घाण बाहेर पडल्यानें रोग्यास आराम पडतो. पॅकिंग सोडल्यावर वारा अगदीं लागूं देऊं नये. मग कोमट पाण्यानें स्नान करून कपडे करून निवाऱ्याच्या जागेंत कांहीं वेळ बसावें. मेंदूशुद्धीसाठीं नासिकाद्वारें जलपान, पोटशुद्धीसाठीं जलधौति, उषःपान, गजकर्णी वासधौती; नळशुद्धीसाठीं बस्ति (अलीकडील पाश्चात्य उपाय एनिमा), गणेशधौती, मूत्राशय व मूत्रमार्ग यांच्या शुद्धीसाठीं वज्रोली. इतर शरीरशुद्धीचे उपाय ह्मणजे आसन, प्राणायाम, नौली, नेती, त्राटका. भस्त्रिका वगैरे अनेक यौगिक उपाय आहेत; ते ओघानें येतीलच. ओघानेंच हा धुण्याचा विषय आल्यावरून मागील प्रकरणांत जेथें तेथें करावयाचे उपाय पुढें येतील ह्मणून जे हवाले देण्यांत आले आहेत, त्यांसंबंधीं आतां त्यांचा उल्लेख येथें करतों. प्रथम बस्ती एनिम्याबद्दल विचार करूं. एनिमा विकत घेतांना दोन दांड्या मिळतात. एक आंखूड व दुसरी लांब. आंखूड दांडीचा स्त्रीपुरुषांच्या मलद्वारांतून मळ वगैरे काढून नळशुद्धीकरितां उपयोग होतो. लांब दांडीचा स्त्रियांचीं इंद्रियें ह्मणजे योनि, योनिमार्ग साफ करण्याकरितां असतो. एनिम्याचा उपयोग खालीं दिल्याप्रमाणें करावा. भिंतीला चूक मारून एनिम्याचें भांडें त्या चुकेला अडकवावें. त्या भांड्यांत गरम पाणी हाताला सहन होईल इतकें, किंवा स्नान करण्यालायक कोमट पाणी ओतावें. कोणी कोलटारचा साबु जो कृमिनाशक आहे तो पाण्यांत फेसतात, कोणी मळ सुटण्यासाठीं एरंडेल तेल किंवा ग्लिसरिन किंवा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मीठ यांपैकीं एकाचा त्या पाण्यांत मिलाफ करितात. परंतु अलीकडील नवीन शोधांनीं फक्त शुद्ध स्वच्छ कोमट पाणीच वापरणें चांगलें असें ठरलें आहे.

एनिमा टांगल्यानंतर त्याचा उपयोग करण्यापूर्वी एरंडेल तेल बोटाला लावून तें बोट गुदद्वारावर फिरवावें, म्हणजे आंत बोटाचा शिरकाव होतो. नंतर बोट काढून ती एनिम्याची नळी एनिम्यांतील हवा बाहेर जाण्यासाठीं जरा उघडून म्हणजे तोटी फिरवून पाणी पाडवून बंद करून नंतर गुदांत भरावी, व तोटी सोडावी. म्हणजे पाणी आंत शिरण्यास सुरुवात होते. आपणांस सोसे अशा तऱ्हेनें पाणी आंत भरावें. तंगड्या भिंतीला वर लावून जमिनीवर उताणें पडावें. पाणी केव्हांही पोटांत जाणार नाहीं. (फोटो नंबर २ पहा.) नळामध्येंच जाईल. नळाची स्थिति चित्रावरून ध्यानांत आणून, उजव्या कुशीवर कलथें व्हावें म्हणजे चढत्या नळांतून आडव्या नळांतून, नंतर उतरत्या नळांतून पाणी घुसेल; व तेथील सर्व घाण साफ खळबळून सुटेल. तेल लावून पोटावर उजवीकडून डावीकडे (Circular motion नें) बोटांनीं कांहीं मिनिटें चोळावें, म्हणजे नळांतील मळ चांगला नरम होईल. ५।१० मिनिटें थांबून लगेच शौचकूपांत किंवा मोरी-वर पाणी विसर्जन करावें. सर्व वेग (motions) खलास होईपर्यंत शौचास बसावें. एनिमा घेणें तो प्रथम दिवशीं पक्का शेर, अर्धा शेर, सहन होईल–त्या मानानें पाणी उतरवावें. संवय करितां करितां तांब्या दीड तांब्यापर्यंत पाणी म्हणजे ४–६ पिन्टपर्यंत, व १० मिनिटें, पाणी आंत राही असा घेण्याची संवय करावी. रोग्याच्या मानानें प्रथम आठवड्यांतून तीन चार वेळ घ्यावा. नंतर कमी करीत करीत महिन्यांतून एकदोन वेळांवर संवय आणावी. मग एनिमा अजी बंद करावा.

एनिम्यासंबंधें लक्षांत ठेवण्याची गोष्ट ही कीं, एनिमा घेतल्यानंतर पोटांतील पाणी साफ घालवून थोडी तरी उष्णता श्रमानें शरीरांत उत्पन्न केली पाहिजे. एनिम्यानंतर अगदीं स्वस्थ बसतां कामा नये. म्हणजे एनिम्यापासून वाईट परि-णाम केव्हांही होणार नाहीं. स्त्रियांनीं एनिमा घेतल्यानंतर पूर्ण श्वासाची क्रिया कांहीं वेळ करावी, किंवा पिंगा म्हणून माना डोलविण्याचा खेळ स्त्रिया करितात, तो पिंगा कांहीं वेळ घालावा; किंवा पोटाला श्रम भासण्याजोगीं घरगुती कामें करावीं. पुरुषांनीं पूर्ण श्वासाचा व्यायाम किंवा आसनाचा व्यायाम करावा.

 CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विशेषेंकरून मयूरासन घालावें, नौली करावी, म्हणजे नळांवर दाब बसून सर्व पाणी साफ निचरेल. अशा तऱ्हेनें * नळांची शुद्धता होऊन भूक लागूं लागते. पोटांतील व्यवस्था नीट वाटत नसेल तर, सकाळीं जेवणापूर्वी किंवा जेवणानंतर दोन तासांनीं गरम पाणी आकंठ किंवा इच्छेप्रमाणें पिऊन सर्व पाणी घशांत बोटें घालून ओकून टाकावें. व हा नियम पोट साफ रहातें असें वाटेपर्यंत सदोदित ठेवावा; म्हणजे ह्या करण्यानें पोटशुद्धि होते. हें झाल्यानंतर जरूर तर किंवा भूक वाटल्यास हलकें अन्न, साबूची खीर, किंवा तांदुळांचा भात, जें आवडेल तें खावें. त्वचाशुद्धिसाठीं स्वच्छ हवा असेल तेव्हां **बाष्पस्नान** घ्यावें. बाष्पस्नान म्हणजे तीन भांडीं आधण आलेल्या पाण्यांनीं भरून, रोग्याला बाजल्यावर निजवून (किंवा खुर्चीवर बसवून व खुर्चीवर बसविल्यास स्टोव्हवर आधणाचें भांडें एकच पुरे.) एक भांडें उशाखालीं, एक पाठीखालीं व एक पायांखालीं अशीं ठेवावीं. खोलीचीं दारें साफ बंद ठेवावीं. बाजल्याला सभोंवार घोंगड्याकांबळ्यांनीं गुंडाळून टाकावें. रोग्यालाही वस्त्रहीन करावा व त्यास पांघरूण घालावें. तोंड नाक श्वासोच्छ्वासास मोकळें ठेवून सर्वांग गुंडाळून टाकावें. त्यास सोसेपर्यंत वाफारा घेऊं द्यावा. त्या वाफाऱ्यानें स्नान होई इतका घाम सुटतो व रोग्यास बरें वाटतें. रोग्याला उपडा उताणा करून बाजल्यावर फिरवून सर्व शरीराला घाम सुटेसें करावें. तो घाम फडक्यानें पुसून काढावा, व खोलींत त्यास बसवून सर्वांगाला भस्म फांसावें, वारा घेऊं देऊं नये. निदान अर्धा तास निवाऱ्यावर बसावें. ह्या वाफाऱ्यानें एखादा रोगी घाबरल्यासारखा होतो, डोळे फिरवितो. परंतु भिण्याचें कारण नाहीं. रोगी घाबरलासें † दिसल्यास कपाळावर व टाळूवर थंड पाण्याची घडी ठेवावी. मागितल्यास घोटभर तापवून थंड केलेलें पाणी पिण्यास द्यावें, ज्यास्त देऊं नये.

---

* कोणा कोणाची समजूत ह्या एनिमाची संवय लागते अशी आहे; परंतु अनुभवानें सांगतां येतें कीं, प्रथम शरीरयंत्र सुरळीत चालू होण्यासाठींच एनिमा बरेच वेळ घ्यावा. शरीरयंत्र नीट चालूं लागल्यावर मग कधीं कधीं म्हणजे महिन्यांतून एक दोन वेळांच घ्यावा म्हणजे लोकांच्या समजुतीप्रमाणें परिणाम होणार नाहीं.

† रोगी फार अशक्त असेल व अंगांत ताप जोराचा असेल तर भाग २ पान ६४ मध्यें दिलेलें पासोडी–स्नान घालावें हें उत्तम.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नंतर भूक असल्यास कांजी, साबूखीर द्यावी. सकाळीं व संध्याकाळीं दोन्ही वेळां स्वच्छ हवेंत रोग्यास चांगले कपडे घालून फिरवावें; व हळूहळू त्या स्वच्छ हवेंत पूर्ण श्वास घेण्यास शिकवावा. पूर्ण श्वास ह्मणजे तोंड बंद करून सुखानें नाकानें घेववेल तितका वारा घेववावा, तो छातींत स्थिर करावा—कुंभक करावा. कांहीं वेळ राहूं द्यावा व मग हळूहळू सोडून द्यावा. ह्याप्रमाणें घेववेल तितका वेळ घेत जावा, रोग्याचा घेण्याचा कल नसला तरी बळेंच घेववावा; व ह्याप्रमाणें संवय करावी. संवईनें रोग्यास हुषारी वाटूं लागली ह्मणजे तो आपोआप घेऊं लागतो. ह्या करण्यास श्वासव्यायाम असें ह्मणतात; व हेंच मुख्य औषध क्षयरोग्याला किंवा कोणत्याही रोग्याला द्यावें. ह्या औषधानें हवेंतील प्राण त्यास मिळतो. फुप्फुसांची क्रिया चांगली चालूं लागते, रक्त वाढत जातें, हुषारी वाटते, भूक वाढते, रोगी बरा होण्याचे पंथास लागतो. चहा वगैरे मादक पदार्थ केव्हांही सेवन करितां कामा नयेत, हें पक्कें लक्षात ठेवावें. जेवणापूर्वी अर्धापाऊण तास चहाऐवजीं गरम पाणी चहा समजून पेलाभर पिण्यास द्यावें; त्या योगें नळी साफ होऊन प्यालेलें पाणी शोषले जातें. अन्नमार्गांत जी जी अडचण असेल ती पुढें सरकते.* व दुसऱ्या मिळणाऱ्या अन्नाचे पचनास मदत होत असते. कधीं कधीं किंवा दररोज रोग्याच्या इच्छेप्रमाणें, गरम पाण्याचें स्नान निवाऱ्याचे जागेंत घालावें. रोग्याचें अन्न सदोदित सात्विक असावें. भाज्यावगैरे तुपाच्या वापराव्या.

नवज्वर, विषमज्वर, सन्निपातासारख्या तापांतही व कोणत्याही दुखण्यांत ह्याचा परिणाम हितकर असाच अनुभवलेला आहे. कुणबी लोक ओरपणें हा प्रकार तापांत करितात. त्यांचाही हेतु त्वचा साफ–त्वचेचीं छिद्रें साफ–होऊन आराम वाटावा हाच होय. तो प्रकार–काविलथा ह्मणजे एका अंगाला चपटा रुंदट असलेला लोखंडी दांडा, असे दोन चार दांडे घेऊन विस्तवांत लाल होईपर्यंत तापवितात, आजारी माणसाला दोन्ही बाजूंनीं प्रथम उपडा व मागाहून उताणा निजवून, ओला फडका अंगावर ठेवून त्या फडक्यावर डोक्यापासून सुरू करून प्रत्येक भागावर तो लाल काविलथा चपळाईनें ओढतात. मधून मधून थंड

* जेवणास बसतांना व आटोपून उठतांना आपोषणी घेण्याची चाल ह्याच तत्त्वावर असावी असें वाटतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ताकाचा आबका त्या फडक्याला मारतात. अशा रीतीनें तीन चार किंवा जरूरीप्रमाणें बहुत वेळां लाल कावलिथे सर्व शरीरभर फिरवितात. तात्पर्य–शरीररंध्रे मोकळीं होऊन ताबडतोब आराम वाटतो. तोंडांतून घाण येत असेल तर, तोंडांत बोटे घालून ओकावयास सांगावें. ओकारी येत नसेल तर कोमट पाणी आकंठ पिण्यास द्यावें, व ओकवावें. तात्पर्य शरीरांतील घाण निघेल त्या उपायांनीं बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करणें. पुस्तक लिहिणाराचा बन्धु सन्निपातानें असाध्य झालेला ह्या उपायांनीं घरा होऊन कालेजचा कोर्स पुरा करून संसारसुखांत लोळत आहे. इतका ह्या उपायांचा परिणाम अनुभविक आहे. ह्मणून असाध्य ताप किंवा कोणतेही रोग घालविणें असेल तर, ह्या अशा वरील उपायांनीं तारतंम्यानें घालविले पाहिजेत.

ब्रह्मचर्यम्

ब्रह्म ह्मणजे वेद. ब्रह्मणे वेदविद्यायै कस्यै विद्यायै वा चर्यते इति ब्रह्मचर्यम्. वेद किंवा कोणत्याही विद्या शिकण्यासाठीं, जें व्रत केलें जाते, किंवा ब्रह्मचर्य पाळण्याकरितां जो नियम केला जातो, त्याला ब्रह्मचर्य असें ह्मणतात. हें व्रत धारण करणारा जो त्याला ब्रह्मचारी ह्मणतात. ब्रह्म, वेदविद्या तदध्ययानार्थं यद्व्रतं तद्व्रतंयः चरतीति ब्रह्मचारी.

शारीरिक संपत्ति कायम ठेवण्यास, शास्त्रामध्यें जे वीर्यनिरोधासंबंधें नियम घालून दिले आहेत, त्यांचें यथायोग्य पालन करणें, हें जें व्रत, तेंच ब्रह्मचर्य व्रत होंय. विशेषें करून, उपस्थ इंद्रियनिग्रह हा याचा अर्थ आहे. ‘ गुप्तेन्द्रियस्योपस्थस्य संयमः’ उपस्थ-जननेंद्रियाचें दमन हें ब्रह्मचर्यव्रतांतील विशेष आहे. अर्थात् वीर्यरक्षण हाच तो विशेष. **आहारशयनब्रम्हचर्यै युक्तिप्रयोजितैः शरीरं धार्यते नित्यमगारमिव धारणैः** ॥ अष्टांगह. सु. ७।५१॥ ज्याप्रमाणें खांबाच्या योगें टेंक्यानें घर उभें राहतें, त्याचप्रमाणें शरीराची सुस्थिति, स्वच्छ व हितकारक अन्न, नियमित झोंप, व कडकडीत ब्रह्मचर्य यांवर अवलंबून आहे. ब्रह्मचर्य हें सर्व आयुष्याचा, सर्व पुरुषार्थाचा पाया आहे. सबब पाया जोरदार असला ह्मणजे इमारत डळमळणार नाहीं व लवकर खालीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

येणार नाही. हा ब्रह्मचर्यरूपी पाया अध्ययनकाळीं शरीरारोग्यार्थ मजबूत घालणें इष्ट आहे.

अन्नापासून रक्ताची उत्पत्ति होते. व रक्तापासून वीर्याची उत्पत्ति होत असते. अन्नामध्यें ज्या प्रकारचे गुणधर्म असतील त्याच प्रकारचे गुणधर्म रक्तांत उत्पन्न होतात. रक्तापासून वीर्य उत्पन्न होत असल्यानें, वीर्यांतही तसेच फरक पडतात. ज्याप्रमाणें अन्नरस त्याचप्रमाणें बुद्धिप्रवृत्ति होत असल्यानें, उद्दीपक अन्नानें बुद्धीला तशीच उद्दीपक स्फूर्ति होऊन, स्नायूंकडून व इंद्रियांकडून वाईट क्रिया घडून येतात. ह्मणून वृत्तींत सौम्यपणा राहून ब्रह्मचर्य व्रत पाळलें जाईल, अशा प्रकारचा अन्नाचा उपयोग ब्रह्मचर्य व्रत पाळूं इच्छिणारांना अवश्य पाहिजे. कारण जे प्राणी निवळ मांसाहारी आहेत त्यांच्या वृत्ति सदोदित क्रूर व अविचारी असतात, पण जे केवळ सात्विक आहाराचे प्राणी आहेत, त्यांच्या कृत्ति सात्विकच राहतात. उदाहरणार्थ, वाघ, सिंह वगैरे हिंस्र प्राणी क्रूर वृत्तीचे असतात. व हत्ती, गाय, वगैरे वनस्पत्याहार करणारे प्राणी सात्विक वृत्तीचे असतात. ज्यांच्या वृत्ति सात्त्विक नाहींत त्यांच्या स्फूर्तिही सात्त्विक नसतात, मग कृति सात्त्विक कशी होणार ? सात्त्विक स्फूर्ति व कृति होणें हीं ब्रह्मचर्यव्रताचीं अवश्य अंगें आहेत. ह्मणून ब्रह्मचर्य व्रत पाळूं इच्छिणारांनीं कामेच्छा उत्पन्न करणारे आहार–उत्तेजक आहार–सेवन करूं नये. तिखट, मसाले, कांदा, लसूण व तळलेले पदार्थ, मादक पदार्थ, दारू, चहा, तंबाकू वगैरे पदार्थ जरूर वर्ज्य केले पाहिजेत.

एकदां असें झालें कीं ससा व कांसव या दोघांमध्यें पैज लागली. एका मैलावर असलेल्या एका ठिकाणीं अगोदर कोण पोंचतो अशाबद्दल ती पैज होती. सशाला धांवण्याची आढयता असल्यानें त्यानें विचार केला, ‘ मी कशाला इतक्यांत घाई करूं ? कांसव बिचारे अतिमंद व मूर्ख आहे. तें कसलें माझ्यापुढें जातें ? आपण प्रथम विश्रांति घ्यावी व वेळ आली ह्मणजे पटकन् उडया मारून कांसवास मागें टाकूं ’ असा विचार करून तो कांसवास ह्मणाला, ‘ तूं चल, मी येईन मागाहून. ’ असें ह्मणून शक्तीच्या घमेंडींत तसाच पडून राहिला. कांसव बिचारें हळू हळू चालणारें ह्मणून रस्ता क्रमूं लागलें. तें नेमलेल्या ठिकाणीं सशाच्या आधीं पोचलें. ससा जागा होऊन धांवूं लागला. परंतु फुकट. एका

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनुष्याजवळ द्रव्य फार होतें, परंतु तो उधळ्या होता. दुसऱ्याजवळ द्रव्य थोडें होतें, परंतु तो मितव्ययी होता. पुष्कळ द्रव्य असल्यानें बेफिकीर राहून अस्ताव्यस्त खर्चामुळें तो लवकरच (श्रीमंती जाऊन) भिकारी झाला. व त्यास खर्चाची पंचाईत पडूं लागली. मितव्ययी विचारी असल्यानें, तो सदोदित सारखाच राहिला. व त्याला केव्हांही पैशाची उणीव भासली नाहीं.

ह्या गोष्टींवरून आपण उपदेश काय घ्यावयाचा ? त्या सशाचें सामर्थ्य व त्या श्रीमान् गृहस्थाची द्रव्याची विपुलता अव्यवस्थितपणानें व घमेंडीनें फुकट ठरली. त्याचप्रमाणें, आपल्या शरीरांत वीर्योत्पत्ति होण्यास व वीर्यस्तंभन होण्यास खूप ताकत आहे. परंतु त्या ताकतीचा जर उमेदींत अस्ताव्यस्त रीतीनें दुरुपयोग केला, तर शेवटीं नाताकत शरीर भासूं लागल्यावर किंवा उतारवयांत दौर्बल्य व चिंता हाच परिणाम. म्हणून शरीरांतील ताकतीची वेळींच काळजी घेऊन योग्य वेळींच व्यय केला पाहिजे. बिन्दु (वीर्य) स्थिरता पाहिजे. बिन्दु स्थिर असणें म्हणजे शरीराचे बंद मजबूत राखणें, व चल होणें म्हणजे तेच बंद ढिले पाडणें, व शरीर नाताकक करणें होय. उमेदींत ह्या बिन्दुनाशाबद्दल कांहीं दिक्कत वाटत नाहीं. दारूबाजाप्रमाणें माणूस उमेदींत चैनीच्या गोष्टी सांगून म्हणत असतो, आजच्यानें काय होणार आहे, पुढें काळजी घेऊं म्हणजे झालें. परंतु म्हण आहे 'म्हातारी मेल्याचें दुःख नाहीं पण काळ संवकतो.' त्याप्रमाणें संवय लागते, व शरीरनाश होत असतो. तो एकदां उमेदी गेल्यावर पुढें भरून काढणें महाप्रयासाचें किंबहुना अशक्यच होतें. हें लक्षांत घ्यावें.

सशाप्रमाणें सुस्त राहून किंवा श्रीमंताप्रमाणें उधळाउधळ करून ताकत असतां–उमेदींत–वीर्यसंचय न करितां हवी तशी उधळाउधळ केली, तर परिणाम नाताकतींत होऊन शरीर पाप्याचें पितर होऊन जाईल. परंतु मितव्यय व योग्य व्यायाम करून वीर्यसंचय जर उमेदींत होईल तर, शरीर अखेरपर्यंत निरोगी, मजबूत राहील. ह्याचा विचार उमेदवारांनीं योग्य वेळीं करावा म्हणून हा इषारा दिला आहे.

तदाहुर्न ब्राह्मणं ब्रह्मचर्यमुपनीय मिथुनं चरेत् ।
गर्भो वा एष भवती ब्रह्मचर्यमुपैति ।। शत. ब्रा. ११

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ब्रह्मचर्यावस्थेमध्यें 'मिथुनं न चरेत्' कधींही मैथुन करूं नये. गर्भाशयांत, असतांना गर्भ (प्राणी) ज्याप्रमाणें उमेदीच्या कांहीं एक कुचेष्टा करीत नाहीं त्या प्रमाणेंच ब्रह्मचारी हा विद्यारूपी आईचा गर्भच आहे. त्यानें विद्यार्थिदशेंत विद्यामाईच्या पोटांत असतां वीर्यनाशासंबंधें कुचेष्टा करणें हें अधमपणाचें कृत्य होय. ब्रह्मचर्यरक्षणानें बल, वीर्य, बुद्धि, विद्या, व पराक्रम हीं वाढतात. उलट वीर्य नाशानें नाश पावतात. म्हणून विद्यार्थिदशेंत मैथुन वर्ज्य सांगितलें आहे. मैथुन म्हणजेः—

लिङ्गसंयोगहीनं यच्छब्दस्पर्शविवर्जितम् ।
श्रोत्रेण श्रवणं चैव चक्षुषा चैव दर्शनम् ॥
वाक्संभाषाप्रवृतं यत् तन्मनःपरिवर्जितम् ।
बुध्या चाध्यवसीयीत ब्रह्मचर्यमकल्मषम् ॥ ९ ॥ शां. भा.

लिंगसंयोग न करणें, गुह्येंद्रियाला कोणत्याही हस्तादिकांचा स्पर्श न करणें, विषयांविषयीं भाषण न ऐकणें, स्त्रियांकडे वाईट नजरेनें न पाहणें, वाईट भाषणें न बोलणें, मनानें स्त्री विषयक चिंतन न करणें, लक्षपूर्वक अध्ययन करीत राहणें, इत्यादि. अशा वागण्याला निर्दोष ब्रह्मचर्य असें म्हणतात.

मैथुनाचे आठ प्रकार सांगितले आहेतः–

स्मरणं, कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ।
संकल्पोध्यवसायश्च क्रियानिष्पत्तिरेव च ।
एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्तिमनीषिणः ॥ दक्षस्मृति अ. ७

स्त्रीचें स्मरण करणें, तिचें वर्णन करणें, तिच्याशीं खेळणें, तिला वारंवार पाहाणें, गुप्त भाषण करणें, मनांत संकल्प करणें, तिचा निजध्यास करणें व मैथुन करणें, हे आठ मैथुनाचे प्रकार मानलेले आहेत. विद्यार्थिदशेंत हे आठही प्रकार न करण्याकडे काळजीपूर्वक ध्यान पाहिजे. व त्याप्रमाणें कृतिही पाहिजे.

पूर्वकाळीं जेव्हां ब्रह्मचर्य पाळलें जात होतें.तेव्हां त्याचें महत्त्व किती मानलें जात होतें याचा दाखला खालील उतारा होय.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

" श्वेतकेतुर्हारुणेय आस तं ह पितोवाच, श्वेतकेतो वस ब्रह्मचर्यं न वै सौम्यास्मत्कुलीनोऽननूच्य ब्रह्मबन्धुरिव भवतीति" ॥ १ ॥

छांदो. अ. ६

आरुणीचा श्वेतकेतु नामें पुत्र होता. त्याला पिता म्हणाला "श्वेतकेतु, आपल्या कुलगुरुकडे जाऊन अध्ययन करीत ब्रह्मचर्यानें रहा. आमच्या कुलांत ब्रह्मचर्याचें पालन केलें नाहीं तर विद्या व्हावी तशी प्राप्त होत नाहीं. म्हणजे सफल होत नाहीं. व तो शूद्र समजला जातो."

'अथ यद्यज्ञ इत्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तत् ब्रह्मचर्येण ह्येव यो ज्ञाता तं विन्दतेऽथ यदिष्टमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेवं तद्ब्रह्मचर्येण ह्येवेष्ट्वात्मानमनुविन्दते ॥ १ ॥ अथ यत्सत्रायणमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रम्हचर्येण ह्येवसत । आत्मनस्त्राण विन्दतेऽथ यन्मौनमित्याचक्षते ब्रम्हचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येवात्मानमनुविद्य मनुते ॥ २ ॥

छान्दो० ११।८।५

ब्रह्मचर्य हा एक मोठा यज्ञच आहे. याच्या योगेंच सर्वज्ञाता जो परमेश्वर त्याची प्राप्ति होते. जें काय इष्ट मिळवावयाचें तें ब्रह्मचर्यच. कारण त्यायोगें विद्या प्राप्त होऊन आत्म्याची प्राप्ती होते. ब्रह्मचर्याच्याच योगें आत्म्याचें रक्षण होतें. ज्याला मौन म्हणतात, तेंही ब्रह्मचर्यच. कारण ब्रह्मचर्याचेयोगें आत्म्याचें ज्ञान होऊन मनन करितां येतें.

ब्रह्मचर्य पाळण्यानें, जें फळ मिळतें त्या बाबतींत ऋषिवचनें आहेत तीं:--

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः । योगदर्शन २।३८

ब्रह्मचर्यमायुष्यकराणाम् ॥ चर० सू० २५

ब्रह्मचारी न कांचन आर्तिमार्च्छति ॥ शत० ब्रा० ११।३।६।२

अर्थ–ब्रह्मचाऱ्याला कोणतेंही मानसिक दुःख होत नाहीं.

वीततन्द्राक्लमाश्वासननिरातं काः समाहिताः
मेधास्मृतिबलोपेताश्चिररात्रं तपोधनाः ॥ चरक० चि० ॥१॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ब्रह्मचर्याच्या योगें गुंगी, थकवा, अशक्तता, रोगीपणा, हीं नाहींशीं होऊन बुद्धि, स्मरणशक्ति, बल हीं वाढतात. व चित्ताची एकाग्रता होते.

आयुस्तेजो बलं वीर्यं प्रज्ञां श्रीश्च महाशयः
पुण्यं च मतिप्रयत्वं च हन्यतेऽब्रह्मचर्यया ॥ गौत० स्मृ. अ. ४

ब्रह्मचर्याचें पालन न झालें तर शरीर वीर्यहीन व क्षीण होऊन, आयुष्य, तेज, बल, वीर्य, बुद्धि, सौंदर्य, धन, यश, पुण्य प्रीति इतक्यांना अब्रह्मचारी आंचवतो.

कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।
सर्वत्र मैथुन त्यागोब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥

कायावाचामनेंकरून सर्वदा सर्व स्थितींत मैथुनाचा त्याग करणें त्यास ब्रह्मचर्य जरी ह्मणतात, तरी यति व गृहस्थाश्रमी यांस निरनिराळ्या तऱ्हेनें व्रत पाळावयाचें असतें.

ऋतावृतौ स्वदारेषु संगतिर्या विधानत्तः ।
ब्रह्मचर्यं तदेवोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥ याज्ञ०

'ऋतौ भार्यामुपेयात्' ऋतु ऋतूचेठायीं विधियुक्त (निंद्यतिथ्यादि वर्ज्यकरून) संभोग करणें हेंच गृहस्थाश्रमी पुरुषास ब्रह्मचर्य व्रत सांगितलें आहे. व हें व्रत संपादन करणाऱ्यास ब्रह्मचर्याचें फळ मिळतें. अ. ८ लिंगपु.

मैथुनस्याप्रवृत्तिर्हि मनोवाक्कायकर्मणा ।
ब्रह्मचर्यमिति प्रोक्तं यतीनां ब्रह्मचारिणाम ॥
इह वैखानसानांच विदाराणां विशेषतः ।
सदाराणां गृहस्थानां तथैवच वदामिवः ॥

जे ब्रह्मचारी आहेत, मग ते गृहस्थ असोत वा नसोत व ज्यांना हें व्रत बाणलें आहे, त्यांचे उद्गार आहेत ते. "नावडे स्त्रियांत बैसणें। नावडे स्त्रियांचें पहाणें। नावडे स्त्रियांचें रगडणें । त्यांचें बोलणें नावडे ॥ नको नको स्त्रियांचा सांगात । नको नको स्त्रियांचा एकान्त । नको नको स्त्रियांचा परमार्थ । करिती आघात पुरुषाशी ॥" ह्यावरून गृहस्थाश्रमी लोकांना वाटेल, आह्मीं आपल्या बायका

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सोडून द्याव्या कीं काय ? ह्मणून पुढें सांगितलें आहे—" ह्मणाल गृहस्थ साधकें। स्त्रिया सांडोनी जावें के। येच अर्थी उत्तर निकें। ऐका सांगेन नेटकें ॥ १ ॥ तरी स्वस्त्रियेंवांचोनीं। नातळावी अन्य कामिनी। कोणे स्त्रियांसन्निध वाणी। आश्रयो ह्मणी न द्यावा) ॥ २ ॥ स्वस्त्रीसही कार्यपुरतें। पाचारावें स्पर्शावें निरुतें। परी आसक्त होउनियां तेंथें। सर्वथा चित्तें नसावें ॥ ३ ॥ नरनारी शुश्रूषा करिती। भक्तिममता उपजविती। परी शुद्ध जो परमार्थी। तो स्त्रियांचे संगतीं न बैसे ॥ ४ ॥ हेंच गृहस्थाश्रमाचें ब्रह्मचर्यव्रत होय. वैराग्यप्राप्तीसाठीं, विषयासक्ति टाकण्याचे अभ्यासासाठीं, लिहिलें आहे. "अखंड एकान्तीं बैसणें। प्रमदासंगें न राहणें ॥ जो निःसंग निरभिमानें। त्या पै बैसणें सर्वदा ॥ कुटुंब-आहाराकारणें। अकल्पित न मिळे तरीं कोरान्न करणें ॥ ऐसे स्थिति जें वर्तणें। तें जाणणें शुद्ध वैराग्य ॥ ऐशी स्थिति नाहीं ज्यांसी। तंव कृष्णप्राप्ती कैसी त्यासी ॥ यालागीं कृष्णभक्तिसी। ऐशी स्थिति असावी ॥ हे बोल माझिये मतीचे। नव्हेति नव्हेति गा साचे। कृष्णें सांगितले उद्धवहिताचे। तेच मी साच बोलिलों ॥ गृहस्थानें स्वस्त्रीशीं ऋतुकाळीं शास्त्रोक्त रीतीनें गमन केलें असतां ब्रह्मचर्य नष्ट होत नाहीं. ऋतुकालावांचून अनियमित अशास्त्र गमनानें ब्रह्मचर्य नष्ट होतें, हें वरील वचनांवरून लक्षांत घ्यावें.

आपल्याला संबंध आयुष्यांत १ ब्रह्मचर्य २ गार्हस्थ ३ वानप्रस्थ ४ आणि संन्यास अशा चार आश्रमांतून जावयाचे असतें. ह्या चार आश्रमांपैकीं वानप्रस्थ व संन्यास या आश्रमांमध्यें ब्रह्मचर्य, व गार्हस्थ ह्या आश्रमाची पूर्तता होऊन, सर्वसंग परित्याग करून पुढील आश्रमांत वनांत राहावयाचें असल्यानें, ह्मणजे ब्रह्मचर्य पाळण्याकरितां प्रयत्न करण्याचें कारणच त्या आश्रमांत पडत नाहीं. ह्या दोन आश्रमांत ब्रह्मचर्य हा अंगभूत स्वभावच बनलेला आहे, असें समजूनच पुढील आश्रमाचा स्वीकार असतो, तेव्हां आतां ब्रह्मचर्याची—ब्रह्मचर्यपाळण्याचे प्रयत्नाची अवश्यकता राहिली दोन आश्रमांत, ब्रह्मचर्य, व गार्हस्थ. जुन्या काळांत वर दिलेले चार आश्रम स्वीकारले जात असत. हल्लीच्याकाळांत ब्रह्मचर्य व गार्हस्थ हे दोनच आश्रम पाळले जातात. व ह्या आश्रमांत ब्रह्मचर्य पाळण्याची आवश्यकता असते. ह्मणून या दोन आश्रमाचा व या आश्रमांतील ब्रह्मचर्याचा लक्षपर्वक विचार केला पाहिजे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ब्रह्मचर्याश्रम हा मुख्यतः विद्यासंपादनार्थ आहे. विद्या संपादन करितांना अडथळा येऊं नये व विद्या निष्फळ जाऊं नये, ह्मणून ब्रह्मचाऱ्याला अनुलक्षून कांहीं विधिनिषेध सांगितले आहेत. ब्रह्मचर्याश्रम हा लग्न होण्यापूर्वीचा आश्रम असल्यानें, ह्या आश्रमाला उचित असे स्त्रीविषयक व अन्नपानादि नियमही कडकडीत सांगितलेले आहेत. व गार्हस्थ्य ह्या आश्रमांत विद्यासंपादन करून लग्न झाल्यानंतर ब्रह्मचर्य पाळण्याकरितां जे नियम आहेत, त्या आश्रमानुसार स्त्रीविषयक नियम जरा नरम आहेत; ह्मणजे ब्रह्मचर्यव्रताचे दोन भाग करितां येतील– एक कडकडीत ब्रह्मचर्यव्रत, व दुसरा सौम्य ब्रह्मचर्यव्रत. पहिलें अविवाहितांनीं पाळावयाचें व्रत ह्मणजे ब्रह्मचाऱ्यांकरितां; व दुसरें विवाहितांनीं पाळावयाचें व्रत ह्मणजे गृहस्थांकरितां. दोन्ही आश्रमानुसार ब्रह्मचर्य पाळतां येणें शक्य व्हावें असेच ते नियम आहेत. सर्व आश्रमांत गृहस्थाश्रम श्रेष्ठ आहे, असें दाखविल्यानें ह्या अशा श्रेष्ठ आश्रमांत जर ब्रह्मचर्य पाळलें गेलें तर 'अधिकस्याधिकं फलं' होणार आहे. ह्मणून प्रथम गार्हस्थ्य आश्रमाचें श्रेष्ठत्व दाखवून, नंतर ब्रह्मचर्याश्रमाकडे वळूं.

गार्हस्थ्य आश्रम हा सर्व आश्रमांत मुख्य असून, सर्वांचा मायबाप आश्रम होय. कारण–

यथा वायुं समाश्रित्य वर्तंते सर्वजंतवः ॥
तथा गृहस्थमाश्रित्य वर्तंते सर्व आश्रमाः ॥ मनु. ३. ७७

प्राण वायूच्या आश्रयानें जसे सर्व प्राणी, तसेच गृहस्थाश्रमाच्या आश्रयानें अन्य सर्व आश्रमी निर्वाह करितात; ह्मणून हा आश्रम श्रेष्ठ होय.

यस्मात्त्रयोऽप्याश्रमिणो ज्ञानेनान्नेन चान्वहम् ।
गृहस्थेनैव धार्यंते तस्माज्ज्येष्ठाश्रमो गृही ॥ मनु. ३. ७८.

तिन्ही आश्रमी (ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ; व संन्यास) यांला प्रत्यहीं ज्ञान, आणि अन्नदान, यांहींकरून गृहस्थाश्रमी पोषण करितो, यास्तव गृहस्थाश्रम श्रेष्ठ होय.

कालो ह्ययं संक्रमितुं द्वितीयं सर्वोपकारक्षममाश्रमं ते ॥

रघुवंश सर्ग ५ श्लोक १० गृहस्थाश्रमाचें श्रेष्ठत्व दाखवितो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यथा मातरमाश्रित्य सर्वे जीवन्ति जंतवः ।
वर्तन्ते गृहिणस्तद्वदाश्रित्येतर आश्रमाः ॥
ब्रह्मचारी गृहस्थश्च वानप्रस्थो यतिस्तथा ।
एते गृहस्थप्रभावाश्चत्वारः पृथगाश्रमाः ॥ मनु. ६. ८७

ब्रह्मचारी, गृहस्थ, वानप्रस्थ आणि यति, हे निरनिराळे चार आश्रम गृहस्थापासून होणारे आहेत; या चारही आश्रमांच्या स्थितीला गृहस्थ कारण आहे.

सर्वेषामपि चैतेषां वेदस्मृतिविधानतः ।
गृहस्थ उच्यते श्रेष्ठः स त्रीनेतान् बिभर्ति हि ॥ मनस्मृ.६. ८९

ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ, आणि संन्यास ह्या चार आश्रमांमध्यें, वेद व स्मृति, यांचें जें विधान (अग्निहोत्राद्यनुष्ठान) ते गृहास्थाश्रमांत असल्यानें गृहस्थाश्रम श्रेष्ठ मानला आहे.

यथा नदीनदाः सर्वे सागरे यांति संस्थितिम् ।
तथैवाश्रमिणः सर्वे गृहस्थे यांति संस्थितिम् ॥ मनुस्मृ ६. ९०

जसे नदी, आणि नद हे सर्व सागरांमध्यें जाऊन स्थिति पावतात, तद्वत् सर्व आश्रमी, गृहस्थाचे ठायीं स्थिति पावतात.

याप्रमाणें गृहस्थाश्रम श्रेष्ठ होय. या आश्रमांत ब्रह्मचर्य पाळण्याकरितां व ब्रह्मचर्याश्रमांत ब्रह्मचर्य पाळण्याकरितां, जे नियम आहेत ते तत्तदाश्रमानुसार आहेत. ते नियम पाळण्याकरितां आपले आचारविचार उच्चार तसेच सात्विक पाहिजेत. अन्न व वस्त्र स्वच्छ शुद्ध पाहिजे. इन्द्रियदमन—उपस्थइंद्रियदमन, गुरुसेवा, उपस्थइंद्रियदमन म्हटल्यानें स्त्रीशीं संबंध न ठेवणें हा विषय येतोच. भिक्षान्न, प्रणवोच्चार, धूतवस्त्राचें सेवन, सुखशय्या नसणें मित झोंप, अन्न ग्रहण करितांना मौनधारण, शौच, वगैरे आचरण पाहिजे.

शौच—सदोदित हातपाय धुणें, उपस्थ इंद्रिय धुणें, वगैरे स्वच्छता पाहिजे. अशा शुद्ध आचरणानें संपादिलेली विद्या शुद्ध, स्वच्छ व सात्विकफलदायी होते. त्याव्यतिरिक्त ब्रह्मचर्यव्रताचे नियम मोडल्यानें ब्रह्मचारी आपल्या आश्रमापासून भ्रष्ट होतो, अर्थात् त्यापासून मिळणारे फळाला तो मुकतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनूनें या बाबतींत जें लक्षण सेवन करण्यास सांगितलें आहे तें–

चतुर्भिरपि चैवैतैर्नित्यमाश्रमिभिर्द्विजैः ।

दशलक्षणको धर्मः सेवितव्यः प्रयत्नतः ॥ मनु. ६. ९१.

चारहि आश्रमी यांना दशलक्षणक धर्म पुढील श्लोकांत सांगितलेला मोठ्या प्रयत्नानें सर्वदा सेवन करावा.

धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिंद्रियनिग्रहः ॥

धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्मलक्षणम् ॥ मनु. ६. ९२

चारी आश्रमी यांनीं पाळावयाचीं दहा लक्षणें.–धृति ह्मणजे धनादि नाश झाला असतां धैर्य धारण करणें. दम ह्मणजे विषयांपासून मनोनिग्रह करणें. अस्तेय ह्मणजे अन्यायानें धनग्रहण न करणें, शौच ह्मणजे यथाशास्त्र देहशुद्धि करणें. इंद्रियनिग्रह ह्मणजे विषयांपासून चक्षुरादि बाह्य इंद्रियांचा निग्रह करणें. धी ह्मणजे शास्त्रादि तत्त्वज्ञान, विद्या ह्मणजे आत्मज्ञान; सत्य ह्मणजे यथाकालोऽनुचितं यथार्थकथन. अक्रोध ह्मणजे क्रोधाचें कारण असतांही तो उत्पन्न न होऊं देणें.

दश लक्षणानि धर्मस्य ये विप्राः समधीयते ।

अधीत्य चानुवर्तंते ते यांति परमां गतिम् ॥ मनु. ६ ९३

ही दहा लक्षणें जें सुज्ञ पठण करितात व त्याप्रमाणें वागतात ते उत्तम गतीला प्राप्त होतात.

इंद्रियदमन–इंद्रियाणां विचरतां विषयेष्वपहारिषु ।

संयमे यत्नमातिष्ठेद्विद्वान् यंतेव वाजिनां ॥ मनु. २. ८८

पुरुषांना आपल्या आधीन करणाऱ्या विषयांच्या ठिकाणीं संचार करणाऱ्या इंद्रियांच्या संयमनाविषयीं, विद्वान् पुरुषानें घोडा आवरून धरण्याचा यत्न करणाऱ्या सारथ्याप्रमाणें यत्न करावा. श्रवणेंद्रिय, त्वगेंद्रिय, चक्षुरिंद्रिय, रसनेंद्रिय, व घ्राणेंद्रिय हीं पांच ज्ञानेंद्रियें; पायू (गुद) उपस्थ (जननेंद्रिय) हस्त, पाद व वाणी हीं पांच कर्मेंद्रियें. अकरावें मन हें ज्ञानेंद्रिय व कर्मेंद्रियही आहे. ब्रह्मचाऱ्यानें ह्या इंद्रियांना जिंकल्याशिवाय ज्ञान प्राप्ति होणार नाहीं, ह्मणून जिंकलीं पाहिजेत. तीं इंद्रियें जिंकल्याची खुण.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्रुत्वा स्पृष्ट्वा च दृष्ट्वा च भुक्त्वा घ्रात्वा च यो नरः ॥
न हृष्यति ग्लायति वा स विज्ञेयो जितेंद्रियः ॥ मनु. २. ९८

स्तुति निंदा श्रवण केल्यानें, मृदु कठोर स्पर्श केल्यानें, सुरूप कुरूप पाहिल्यानें गोड कडु भक्षण केल्यानें. आणि सुगंध हुंगल्यानें, ज्याला हर्ष अथवा विषाद उत्पन्न होत नाहीं, तो पुरुष जितेंद्रिय जाणावा.

इंद्रियाणां तु सर्वेषां यद्येकं क्षरतींद्रियम् ॥
तेनास्य क्षरति प्रज्ञा दृतेः पादादिवोदकम् ॥ मनु. २, ९९

सर्व ज्ञानेंद्रियांपैकीं एक जरी इंद्रिय विषयाकडे वळूं लागलें तरीं, पखालीला जीं चार भोंकें असतात. त्यांतील एक जरी भोंक उघडें राहिलें तर, त्यांतून जसें सर्व पाणी निघून जातें, त्याचप्रमाणें पुरुषाचें सर्व धैर्य निघून जातें. (दृति -पखाल)

स्त्रियांशीं वर्तन, व वर्ज्य गोष्टी.

परपत्नी तु या स्त्री स्यादसंबंधा च योनितः ॥
तां ब्रूयाद्भवतीत्येवं सुभगे भगिनीति च ॥ मनु. २. १२९

जी आपल्या नात्यांतील नाहीं अशा परपत्नीशीं बोलण्याचा प्रसंग आल्यास (ब्रह्मचर्यव्रत पाळणाऱ्यानें, मग तो गृहस्थाश्रमी असो अथवा ब्रह्मचारी असो) हे भवति सुभगे, हे भवति भगिनी, ह्मणजे ताई माई संबोधून भगिनी समजून भाषण करावें.

वर्जयेन्मधुमांसं च गन्धं माल्यं रसान् स्त्रियः ।
शुक्तानि यानि सर्वाणि प्राणिनां चैव हिंसनम् ॥ मनु २. १७७

मद्य, मांस, सुगंधिक अंगलेप, उटणें वगैरे (सुवासिक पुष्पें उदबत्ती वगैरे नव्हे) पुष्पमाला, उत्कटरस, मिष्टान्नें, शृंगारादि रस—नाटकादिप्रेक्षणेन, काव्यश्रवणेन, रसपुष्टिर्न कर्तव्या; तसेंच स्त्रिया, (पूज्य स्त्रियांचें पादाभिवंदन वर्ज्य नव्हे, तर कामवासना उत्पन्न होईल अशा रीतीनें) स्त्रीसंसर्ग करूं नये. शुक्त म्हणजे मधुर असून मग आंबलेला पदार्थ, आणि प्राण्यांची हिंसा ह्या गोष्टी वर्ज्य कराव्यात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहार—सात्विक आहार, दूध, तूप, वगैरे स्निग्ध पदार्थांचें सेवन; तेल स्निग्ध पण वर्ज्य; वर्ज्य आहारांचीं कारणें पूर्वीं दिलींच आहेत.

द्यूतं च जनवादं च परिवादं तथाऽनृतम्।
स्त्रीणां च प्रेक्षणालंभमुपघातं परस्य च ॥ (मनु. २. १७९)

जुगार, लोकांशीं व्यर्थ कलह, दुसऱ्याचे दोष बोलणें, असत्य भाषण, स्त्रियांना विषयबुद्धीनें अवलोकन, व स्पर्श, इत्यादि विषयांपैकीं कोणत्याही विषयांची आसक्ति करूं नये. व आलिंगन करणें, हीं वर्ज्य समजावीं.

गुरुपत्नी तु युवतिर्नाभिवाद्येह पादयोः।
पूर्णविंशतिवर्षेण गुणदोषौ विजानता ॥ मनु. २. २१२

कामजन्य गुणदोष जाणणाऱ्या, पूर्ण वीस वर्षांच्या वयाच्या ब्रह्मचाऱ्यानें, तरुण गुरुपत्नीचे चरण धरून नमस्कार करूं नये. कारण—

स्वभाव एष नारीणां नराणामिह दूषणम् ॥
अतोऽर्थान्न प्रमाद्यन्ति प्रमदासु विपश्चितः ॥ [मनु. २. २१३)

पुरुषांच्या ठिकाणीं शृंगाराचे हावभाव दाखवून, व मोहित करून कामवासनोत्पत्तीरूप दोष उत्पन्न करणें हा स्त्रियांचा स्वभाव आहे. 'प्रमादः स्पर्शादिकरणं वस्तुस्वभावोऽयं यस्तरुणीं स्पृष्ट्वा, कामकृतं चित्तं संक्षोभं जनयति.' हा वस्तुस्वभाव आहे. स्त्रियांकडे त्याचा दोष नाहीं. अग्नीजवळ तूप पातळ होणें, हा जसा अग्नीचा स्वभाव, तसाच स्त्रीसांनिध्यानें पुरुषाला च्युत करणें, हा तरुणी स्त्रियांचा स्वभाव.

भृगार नारी, द्वय कातरा या
केल्या विधीनें नर कातराया ॥
जो सांपडेना नर कातराया
तो योग्य होतो नरका तराया ॥

यास्तव विद्वान् पुरुष स्त्रियांच्या बाबतींत बेसावध राहत नाहींत.

अविद्वांसमलं लोके विद्वांसमपि वा पुनः ॥
प्रमदा ह्युत्पथं नेतुं कामक्रोधवशानुगम् ॥ [मनु. २. २१४]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कामक्रोधाच्या तावडींत सांपडणारा पुरुष, विद्वान् असो वा अविद्वान् असो, मीं जितेंद्रिय आहें, अशी कदापि त्यानें घमेंडी करूं नये. विद्वानाला व अविद्वानालाही कुमार्गाला नेण्यास स्त्रिया समर्थ आहेत. 'न कश्चित् पुरुषोऽस्ति यः स्त्रीभिर्नाकृष्यते अयस्कान्तेनेव लोहः।' 'न चात्र स्त्रीणां प्रभविष्णुता वस्तुस्वाभाव्यात्तरुणीजनदर्शने पुंसामुन्मथ्यते चित्तं विशेषतो ब्रह्मचारिणामिति'। जसा लोखंडाला लोहचुंबक आकर्षितो, तसाच स्त्रीकडून आकर्षिला गेला नाहीं, असा एकही पुरुष सांपडणार नाहीं. पुरुषाला धैर्यापासून च्युत करणें, हा स्त्रियांचा प्रभाव नव्हे तर स्वभाव. स्त्री समजून उमजून पुरुषाला आकर्षिते, अशांतला प्रकार नव्हे; तर स्त्रीच्या ठिकाणीं स्वाभाविक असलेल्या मोहकधर्मामुळें यौवनसंपन्न स्त्री दृष्टीस पडतांच पुरुषाचें–विशेषेंकरून ब्रह्मचाऱ्याचें चित्त क्षुब्ध होतें.

रोगार्तिरङ्गनातृष्णा गम्भीरमपि मानवम्।
उत्तानतां नयन्त्याशु सूर्यांशव इवाम्बुजम्॥ योगवासिष्ठ.

सूर्य जसा आपल्या किरणांनीं कमलाला उताणें करितो, तसेंच रोगपीडा, तृष्णा आणि अंगना, ह्या ब्रह्मचाऱ्याला तेव्हांच उताणा पाडतात.

म्हणून ब्रह्मचाऱ्यानें

मात्रा स्वस्रा दुहित्रा वा न विविक्तासनो भवेत्।
बलवानिंद्रियग्रामो विद्वांसमपि कर्षति॥ मनु. २. २१५

निर्जन प्रदेशामध्यें, एकान्तांत, मग जरी माता, वहीण, किंवा कन्या असली तरी, तिच्याशीं ब्रह्मचाऱ्यानें सहवास करूं नये. कारण इंद्रियग्राम मोठा बलवान् आहे. तो विद्वानालाही पराधीन करितो. विद्वानाची जर ही दशा, तर मग विद्यार्थिदशेंत तारुण्यांत ब्रह्मचाऱ्याची–अविद्वानाची काय गत होईल तें पुसूंच नका. ह्मणून ब्रह्मचाऱ्यानें स्त्रियांपासून अगदीं अलग राहावें. दुहिता शब्दावरून गृहस्थाश्रमी यांचें ब्रह्मचर्य घेणें, किंवा ब्रह्मचाऱ्याला समान स्त्रीजाति घेणें.

ब्रह्मचर्यव्रत पाळूं इच्छिणारांनीं, आपलें मन ताब्यांत येईपर्यंत, कामेच्छा वाढविणारे विषय असतील तेथें जाऊं नये. उदाहरणार्थ तमाशे पाहाणें, कादंबऱ्या वाचणें वगैरे; आपल्या स्त्रीशिवाय इतर स्त्रियांजवळ, भाषणप्रसंग होतां-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होईल तितका टाळावा. वाचकांस सांगावयास नकोच कीं, स्त्री हा पदार्थ कामेच्छेचा विषय होय. म्हणून ज्याला ब्रह्मचर्य पाळावयाचें असेल, मग तो ब्रह्मचारी असो वा गृहस्थ असो, त्यानें स्त्रीसंबंध विशेष काळजीनें टाळला पाहिजे. आतां कोणी असें ह्मणेल कीं, " सर्व जगभर स्त्रीजाति पसरली आहे तर त्या स्त्रीजातीविषयीं तुम्ही असे अनुदार उद्गार कां काढतां ? **स्त्रीजाति** ह्मणजे सृष्टिकर्त्या परमेश्वरानें आपल्या कौशल्यानें तयार केलेली **चीज** होय. तिचा असा धिक्कार कां करतां?" अशा आक्षेपकांविषयीं एवढेंच सांगितलें ह्मणजे पुरे आहे कीं, आह्मांसारिखा स्त्रियांविषयीं आदर कोणांतही वसत नसेल. स्त्रीजाति ह्मणजे खरोखरच विधात्याच्या चातुर्याची कमाल होय. ह्मणूनच स्त्रीजातीशीं योग्य व सभ्य रीतीनें वर्तन ठेविलें पाहिजे. या कारणास्तव, जुन्या काळापासून स्त्रीजातीला पहिला मान, नंतर पुरुषजातीला आह्मी देत आलों आहों; राधाकृष्ण, सीताराम, लक्ष्मीनारायण, असें जें आह्मी अद्यापही म्हणतों, तें ह्याचेंच द्योतक होय. परंतु स्त्रीजात ही अबला, बलहीन असल्यानें व काम ह्यांच्यामध्यें जोरावर असल्यानें, विशेष काळजीनें, त्यांचें व त्यांच्यापासून आपल्या वीर्याचें रक्षण झालें पाहिजे. स्त्रिया शुद्ध राहिल्या तर समाज शुद्ध राहतो, स्त्रिया भ्रष्ट झाल्या तर सर्व समाज बिघडतो, असें अर्जुनाच्या मुखानें श्रीमद्भगवद्गीतेंत सांगितलें आहे. यावरून स्त्रियांची योग्यता आह्मीं किती लेखतों, हें ध्यानांत येईल. आतां ब्रह्मचर्य व स्त्रीसंबंध या एकमेकांच्या विरुद्ध गोष्टी आहेत. याची सांगड कशी घालावी, हें गूढ वाटेल. ह्मणून गृहस्थाश्रम जो परिग्रहप्रधान आहे (परिग्रह हा शब्द स्त्रीसूचक समजावा.) तो पत्करावा. मात्र शास्त्रोक्त परिग्रह तेवढाच केला पाहिजे. यायोगें, नियतसंबंधामुळें स्त्रीपुरुष या दोघांचेंही कल्याण आहे.

झोंपः—एकः शयीत सर्वत्र न रेतः स्कंदयेत्क्वचित् ।
कामाद्धि स्कंदयन् रेतो हिनस्ति व्रतमात्मनः ॥ मनु. २. १८०

कोठेंही शय्येवर एकट्यानेंच निजावें; कदापि रेतस्खलन करूं नये; ' इच्छा अत्र कामः हस्तव्यापारादिना अयोनौ मैथुनेन च रेतः शुक्रं स्कंदयेत् न कर्तव्या । कामतस्तु स्त्रियं दृष्ट्वापि स्कंदनेन व्रत-ब्रह्मचर्य-हानिः; ' कामवशेंकरून, रेतस्खलन केलें असतां, स्वकीय व्रताचा नाश होतो.

६

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिन्दु ह्मणजे वीर्य हें चल झालें असतां चित्त चंचल होतें, बिन्दु स्थिर असेल तर चित्त स्थिर राहतें. व प्राणसंचय सुलभ होतो. त्यायोगें अलौकिक सामर्थ्य अंगांत संचित होत असतें. व चित्ताचा निरोध करितां येतो " **बिन्दुश्चलति यस्यांगे चित्तंतस्यैव चंचलम्**"बिन्दु चालनानें ग्लानि येते; छाति व सांधे कमकुवत होतात, वृद्धापकाळ लवकर येतो, व शरीर पतन होण्यासही फार वेळ लागत नाहीं. ह्मणून बिन्दु स्थिर करणें हिताचें आहे. हें समंजस मनुष्य तेव्हांच कबूल करील.

मनुष्याला वार्धक्य कसें येतें ह्याचा विचार केला तर बिन्दुक्षयानें प्राण-शक्तीची-विजेच्या प्रवाहाची हानी होते. बिन्दु क्षयानें प्राणशक्तीची हानी झाल्यामुळें, विजेचा प्रवाह कमी पडतो. विजातीय विषारी द्रव्ये शरीरांत संचित होऊन त्यांचें पूर्ण निराकरण शरीरांतून न झाल्यानें पुढें, ढकलण्याच्या शक्तीच्या अभावीं शरीराच्या संधी प्रदेशांत गटारांतील नाल्याप्रमाणें तीं द्रव्यें संचित होतात. व तुंबाधरून प्रवांहास अडथळा येंतो. त्यामुळें संधी प्रदेशांतील जोम नाहिसा होतो. ह्याचा अनुभव ह्मातार्‍यां माणसांत दिसून येतो. सांधेकमकुवत होतात. दुखतात. वांक शरीरास येतो, नळामध्यें घाण जमली ह्मणजे जसा जल प्रवाहबंद होतो त्याप्रमाणें विषारी द्रव्यें रक्ताभिसरणास अडथळा करितात. व पोषण न मिळाल्यानें ह्मातारापण येते व पुढें मरणयेतें.

आधुनिक शोधांनीं असें कळलें आहे कीं, रेताचा एक बिन्दु रक्ताच्या चाळीस बिन्दूंबरोबर आहे. ह्मणजे चाळीस थेंब जेव्हां रक्ताचे पैदा होतील, तेव्हां रेताचा एक थेंब बनेल. ह्यावरुन बिन्दूंत रक्ताचा किती समावेश आहे हें कळून येतें. बिन्दुक्षयापासून हानी केवढी होते, याचा अनुभव बहुतेकांस असेलच. ह्यास प्रत्यक्ष दाखला खेंकडा जातीची स्त्रीजात हा होय. हे प्राणी रतिसुखानें ललचा-वतात; परंतु परिणाम प्राणहानींत होतो. अल्पसुखासाठीं संबंध आयुष्याला मुकावें लागतें. इतका एकाच वेळच्या बिन्दुक्षयानें घात होतो. मानवी प्राण्यांना एकदम क्षय खेकडीप्रमाणें दिसत नाहीं, परंतु बिन्दुक्षयानंतर ग्लानि येते, यावरून बिन्दु क्षयाच्या मानानें आयुष्यनाश होतो, हें उघड आहे. हा दाखला मानवी प्राण्यांना बोध घेण्यासारखा आहे. ह्मणून बिन्दुक्षय न होऊं देण्याचा प्रयत्न करावा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

म्हणजे प्रत्येकानें ब्रह्मचर्य पाळावें. सारांश–बिन्दुरक्षणाकरितां, खालील उपाय अवश्य योजावेत.

१ कामोत्तेजक पदार्थीचें सेवन वर्ज्य करावें.

२ जेणेंकरून दुष्ट मनोविकार उत्पन्न होतील अशा गोष्टी पाहूं नये, ऐकूं नये, व पुस्तकांतून वाचूं नयेत.

३ निजण्यापूर्वी मनांतील विचार साधुपुरुष, पुण्यपुरुष, यांविषयीं असावेत. म्हणजे झोंपेंत भलते सलते विचार येऊन बिन्दूवर परिणाम होणार नाहीं.

४ झोंप गाढ लागेल असा भरंवसा असेल तेव्हांच झोंपीं जावें. एरव्हीं ईश्वर-चिंतनांत वेळ आंथरुणावर घालवावा.

५ निजण्यापूर्वी मळमूत्र विसर्जन करून, हातपाय व उपस्थइंद्रिय धुवून, मग झोंपी जाण्याची तयारी करावी. कारण मलावरोध झाल्यानें अस्वस्थता होते. व मूत्राशयाचा वीर्याशयावर भार पडून बिन्दुक्षय होतो. स्वप्नावस्था होते.

६ जेवणानंतर सुमारें दोन तास अन्नपचनास अवकाश देऊन, पाणी पिऊन दूध मिळाल्यास दूध पिऊन मग निजावें. पचन होण्यापूर्वी निजल्यास अपचनानें स्वप्नें पडतात. स्वप्नामध्यें स्वप्नावस्था होण्याचा संभव असतो.

७ उताणें केव्हांही निजूं नये. उताणें निजण्यानें बिन्दुक्षय होण्याचा संभव असतो. डाव्या कुशीवर निजावें म्हणजे झोपेत बिन्दुक्षय होणार नाहीं.

८ स्त्रीसंबंध शक्य तितका टाळावा.

९ वज्रोलीमुद्राविधि म्हणून एक प्रकारचा विधि आहे. तो ज्याला साधण्यासारखा असेल त्यानें शिकावा. तो फार कठीण नाहीं. तरी पण हा विधि निव्वळ पुस्तकावरून * नवशिक्यानें, अनुभविक माणसाच्या सांनिध्याशिवाय करणें धोक्याचें आहे, हें लक्षांत असावें. हा विधि ज्याला साधला त्याला गृहस्थाश्रम पतकरूनही ब्रह्मचर्य पाळतां येतें. बिन्दु त्याच्या ताब्यांत राहतो. स्वतःच्या बलवत्तर इच्छेशिवाय बिन्दु क्षय व्हावयाचाच नाहीं.

---

* कांहींकांहींनीं हा विधि पुस्तकावरून साधल्याबद्दल पत्रद्वारें कळवून, मुंबईस स्वतः येऊन मजसमक्ष हा विधि करूनही दाखविला आहे. तरी पण हा सर्वांनांच साधण्यासारखा नाहीं. व माहितगाराशिवाय करूंहि नये.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गृहस्थाश्रमव्रत पाळणाऱ्या कोणाही स्त्रीपुरुषांसाठीं हा उपाय फारच हिताचा आहे. तो विधी ह्मणजे वज्रोली मुद्रा हा होय. हा वज्रोली मुद्राविधि ज्याला साधला त्याला योगसिद्धि, गृहस्थाश्रम पत्करूनही होते. स्त्रीसंगानंतर वीर्यपात न होऊं देतां वीर्याला वर आकर्षण करण्याचा अभ्यास करणें म्हणजे आकुंचन करून मोठ्या प्रयत्नानें वीर्य वर ओढून घेण्याचा अभ्यास करणें; याप्रमाणें पुरुषानें किंवा स्त्रीनें कोणींही केलें असतां वज्रोली सिद्धि होते. तो विधि करण्याचा प्रकारः—वयमानाप्रमाणें Gathether क्याथेटर (मूत्रोत्सर्जिका) ही नळी विकत आणावी. विकत घेतांना वय सांगितलें असतां त्या त्या वयाप्रमाणें जाडी बारीक नळी मिळते. ती घेऊन ग्लिसरिन किंवा एरंडेल त्या नळीला लावून, तिचा वांकडा भाग वरच्या बाजूला करून, मूत्रेंद्रिय जरा वर उचलून त्यांत ती हळूहळू भरावी. पहिले दिवशीं दोन चार अंगुळें भरण्याचा प्रयत्न करावा. दुसरे दिवशीं त्याचप्रमाणें जरा ज्यास्त नळी शिरकवावी. ह्मणजे ती नळी वृषणाखालीं शिवणीला हात लावून पाहिला असतां ती हाताला लागते. इतकी गेल्यावर मग इन्द्रियाचें (Penis) द्वार वृषणापर्यंत सरळ आहे. पुढें आंत मूत्राशयाला नळी जाण्यासाठीं, वळण वरच्या बाजूला म्हणजे पोटाच्या बाजूला घ्यावें लागतें. ह्मणजे प्रथम उभी नळी धरावी व मग आडवी धरावी. काढतांनांही त्याच गतीनें काढली पाहिजे. ह्याप्रमाणें ४।५ दिवसांत सुमारें वीत भर ९।१० अंगुळें जाऊन नळी मूत्रद्वारांतून मूत्राशयाला (Bladder ला) तिचें टोंक पोंचतें. टोंक पोंचलें ह्मणजे नळींतून पाणी बाहेर येऊं लागतें. ह्याप्रमाणें एक आठवडा केलें असतां मूत्रद्वार साफ मोकळें होतें. ज्याची लघवी अडलेली असते, त्याच्या मूत्राशयांतील मूत्र ह्याच मूत्रोत्सर्जिकेनें डॉक्टर लोक काढीत असतात.

ही जी मूत्रोत्सर्जिका नळी सांगितली, त्याशिवाय दुसरी नळी चांदीची किंवा पितळेची आरपार भोकाची सोनाराकडून एक हात लांबीची तयार करवावी. तिचें एक तोंड बारीक व दुसरें मोठें करवावें. मोठ्या तोंडाकडे सुमारें दोन अंगुळें वांकवावी. पूर्वी जी मूत्रोत्सर्जिका इंद्रियांत घातली ती आंत घातल्यानंतर तिचें जें टोक इंद्रियाबाहेर असतें, त्या नळींत ह्या दुसऱ्या नळीचें बारीक टोंक भरावें. व मोठें तोंड आपल्या तोंडाकडे वळवावें व तोंडांतून हळुहळु वारा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फुंकावा. व तोंडांत पाणी घेऊन थोडें थोडें पाणी हळुहळु फुंकावें. ह्मणजे इंद्रियमार्ग चांगला खुला होतो. इंद्रियमार्ग खुला झाल्यानंतर मूत्रोत्सर्जिकेचें बाहेर असलेलें टोंक साधारण गरम पाणी (Luke warm) भांड्यांत घेऊन त्या भाड्यांतील पाण्याला लावावें; व पाणी आंत खेचावें. सुमारें दोन चहाचे कप पाणी आंत खेचण्याचा अभ्यास रोज· थोडथोड्या प्रमाणानें करावा. याप्रमाणें पक्का शेर पाणी खेचण्याची संवय करावी. पाणी भरल्यानंतर जरा वेळ दोन तीन मिनिटें थांबून लघवी करावी, ह्मणजे आंतील इंद्रियें साफ धुवून निघतात. पाणी मूत्राशयांत जात असल्यानें पाण्याच्या शोषणानें मूत्रमार्ग व मूत्राशय साफ होतात. व रंध्रें मोकळीं होऊन लघवीवाटे आंतील घाण साफ निघते. वर जें खेंचण्याकरितां पाणी सांगितलें आहे, त्या ठिकाणीं शक्य होईल तर दूध घ्यावें. दूध घेणें फार हिताचें आहे, परंतु पाणी ओढतां येऊन जो निकोप प्रकृतीनें आहे त्यानेंच दुधाचा उपयोग करावयाचा आहे. नाहीं तर आंतील आसिडांनीं दुधाचा जर नाश झाला तर मग तें बाहेर येण्यास त्रासाचें होईल हें लक्षांत ठेवावें. ज्यांना मूत्रसंबंधीं व इंद्रियसंबंधीं सृष्टीच्या अपराधानें कांहीं पीडा असेल त्यांना तर पाणीच चांगलें. मात्र दूध घेतांना त्या दुधांतील दोष घालविण्यासाठीं तापवून गाळून वापरावें. ह्या कृतीस वज्रोलीमुद्रा असें ह्मणतात. ह्यायोगें मूत्रसंबंधीं सर्व रोगांचें निवारण होतें व तेथील इंद्रियें मजबूत होतात. इतकेंच नव्हे, तर वीर्य आपल्या ताब्यांत राहतें. स्वप्न पडून वीर्याला धक्का लागण्यापूर्वीं जाग येते. मनुष्य सावध होतो त्यामुळें, वीर्याचा व्यय आपले इच्छेवर राहतो; त्यामुळें आपलें तेज कधींही कमी न होतां कायम राहतें. ह्मणून ब्रह्मचर्यव्रतास ह्याचा फारच उपयोग आहे.

वीर्य स्थिर झाल्यानें त्या योग्याला मोठें सामर्थ्य प्राप्त होतें. त्या सामर्थ्याच्या प्राप्तीमुळें ज्ञानशक्ति व क्रियाशक्ति वाढते.

इंद्रियांना पाणी, दूध वगैरे वर ओढून घेण्याची संवय झाल्यावर, पाणी, दूध वर आकर्षण करतां येऊं लागलें, ह्मणजे रतिसमयीं वीर्यस्खलन न होऊं देतां तें स्त्रियेच्या रजासहित आकर्षण करण्याचा प्रयत्न करावा. वीर्य आकर्षण करतां येऊं लागलें ह्मणजे वज्रोलीमुद्रा सिद्ध झाली असें समजावें. रतिकाळीं बिंदु पडत आहे तोंच वज्रोलीमुद्रेच्या अभ्यासानें तो वर आकर्षण करतां आला पाहिजे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिंदुपात होण्याचे पूर्वींच सावधगिरी पाहिजे. जर कदाचित् बिंदु स्थानभ्रष्ट झालाच, तर आकर्षण करून पुनः ठिकाणीं स्थापन करावा. ह्मणजे त्यांतील प्राण ह्मणून जी शक्ति ती नष्ट मुळींच होत नाहीं. व ग्लानिही मुळींच येत नाहीं. पण शक्तिसामर्थ्य तसेंच शरीरांत पाहिजे. या वज्रोलीच्या योगें स्त्रियांचें वीर्य ह्मणजे रज रतिकाळीं आपलें स्वतःचें न घालवितां खेंचून घेतां येऊन आपल्या ठिकाणीं स्थित करितां येतें. ह्मणून शक्तिभंग नाहीं, जरा नाहीं, मृत्यूचा पगडा चालत नाहीं, ह्मणून बिंदूचें रक्षण या विधीनें साधल्यास उत्तम.

वर जी वज्रोलीमुद्रा करण्याची रीत दिलेली आहे, ती यथाशास्त्र आहे. परंतु असली क्रिया अनुभविक माणसाच्या सांनिध्याशिवाय करणें जरा धोक्याचें आहे हें येथें स्पष्टपणें सांगणें वावगें होणार नाहीं.

रेताशयाचें द्वार मूत्राशयाच्या नळीला जोडलेलें आहे हें पूर्वीं शरीर अन्तररचनेची माहिती देतांना सांगितलेलें आहे. वारंवार अनेक पुरुषांशीं संभोग केल्यानें-सृष्टिनियमाविरुद्ध वागल्यानें-रक्त दूषित होऊन स्त्रीचर्मकुंडांत कृमी पैदा होतात. व तेथील जागा खराब करण्यास सुरवात करितात. त्यामुळें तेथें व्रण होतात, पू परमा होतो. अशा स्त्रियांशीं संभोगकाळीं पुरुषाचें रेतपतन झाल्यावर जी एक रेत वाहून येणाऱ्या जागेंत रेत वाहण्यानें पोकळी होते, त्या पोकळींत स्पर्शामुळें रक्त नाश करणारे-पू, परमा उत्पन्न करणारे जन्तु, ताजा माल खाण्याला मिळाल्यानें, त्याचा फायदा न घालवितां जुनी जागा सोडून, नवी जागा त्यांच्या आटोक्यांत आलेली, मागाहून स्पर्श सुटल्यावर नवी जागा मिळणार नाहीं, ह्मणून शक्य तितक्या जलदीनें जितक्यांना शक्य होतें तितके ह्मणजे कांहीं जन्तु, रेलवेवर तिकिट घेतांना, मागाहून कदाचित तिकिट मिळणार नाहीं ह्मणून जशी लोक गर्दी करितात त्याप्रमाणें घुसतात. त्यामुळें गरमी लागते. व पुरुषाचा खराबा होतो. उलट स्त्रीचर्मकुंडांत जर रक्तदोष नसेल तर पुरुषसंभोगापासून स्त्रियांची गर्भधारणा होऊन तो गर्भ पोसला जातो. गर्भधारणा स्त्रीजातींतच. पुरुषजातींत नाहीं. स्त्रीजातीचे वीर्याला आर्तव किंवा रज, ह्मणतात. स्त्री जातीचे निर्दोषिक आर्तवाला पुरुष जातीचे निर्दोषिक वीर्याचा जसा योग जमून गर्भ धारणा होते (गर्मीच्या माणसासही कधीं कधीं गर्भधारणा होते. पण त्याचे परिणाम गर्भाला म्हणजे त्या संततीला भोंवतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गर्भ वाढतो व ती स्त्री तेजःपुंज गर्भधारणेमुळें दिसूं लागते, त्याचप्रमाणें पुरुषजातीचे निर्दोषिक वीर्याला जर स्त्रीजातीचें निर्दोषिक आर्तवाचें सारवण वज्रोलीनें पडत गेलें तर, गर्भधारणा पुरुषजातींत नसल्यानें, त्या आर्तवाचा, उपयोग गर्भधारणेकडे व गर्भाचें मांस बनण्याकडे न होतां, त्यांतील प्राणतेजचा उपयोग पुरुषाचें शरीरबल वाढविण्याकडे व मजबुती देण्याकडे झालाच पाहिजे. असा फायदा स्त्रीजातीपासून पुरुषाला घेतां आला तर प्रथमच गरोदर झालेले स्त्रियेच्या तेजाप्रमाणें तेज पुरुषाला आलें पाहिजे, व येतेंही. ह्यावरून श्रीकृष्ण भगवान् जे १६००० स्त्रियानां भोग देत होते, व ते तेजःपुंज होते ह्मणतात तें खोटें नव्हे. ह्मणजे हा वज्रोली विधि यथाशास्त्र ज्याला साधला, त्याला हजारों स्त्रियानां भोग देतां येऊन ब्रह्माच।त्याला मिळणारे फायद्यांत व तेजांत बिलकूल कमीपणा न येतां हा पुरुष ब्रह्मचारीच ह्मणविला जातो.

पंढरपूरचे यात्रेला लाखांनीं माणसें फी देऊन देवदर्शनाला येतात. व एकादशीचे माहात्म असल्यानें, तो एकच दिवस विशेष दर्शनाचा असतो. इतक्या माणसांना एका दिवसांत दर्शनाचे शक्यअशक्यतेचा विचार केला तर आश्चर्य वाटतें, व अशक्यता वाटते. कारण एका सेकंदाला लाखांच्या यात्रेकरुंवरून २५।३० माणसांना दर्शन घडलें पाहिजे; तरच लाखों माणसांना दर्शन घडेल' अनुमानानें एका सेकंदांत इतक्यांना दर्शन होणें अशक्य दिसतें. पण यात्रेकरू फी भरून सर्व यात्रा—दर्शन करून आल्याचें सांगतात. त्यामुळें खोटें मानतां येत नाहीं. तसेंच भगवान् श्रीकृष्णाच्या योगसामर्थ्यानें, हजारों स्त्रियांचे भोग संभवनीय समजणें अशक्य नव्हे.

ह्या वज्रोलीसबंधीं शास्त्र काय सांगतें पाहूं.

> मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् ॥
> पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८५ हटयोग

मेहनं=Passing urine, The Penis, बिन्दूचें झरणें.

स्त्री अथवा पुरुषानें, बिंदूचें झरणें, हळूहळू योग्य प्रयत्नानें वर खेचण्याच अभ्यास करून वर आकर्षण करण्याचा प्रयत्न केला तर वज्रोली मुद्रा सिद्ध होते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे ।
शनैःशनैः प्रकुर्वीत वायुःसंचारकारणात् ॥ ८६ ॥

नळीनें हळूहळू वारा मूत्रद्वारें फुंकण्याचा अभ्यास केल्यानें मूत्रद्वार साफ होतें. नळी कशी करावयाची व मूत्रमार्गें प्रवेश करून वारा कसा फुंकावयाचा याची माहिती मागें दिलीच आहे.

नारीभगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।
चालितं च निज बिंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७ ॥ हठ. प्र.

संभोगकाळीं बिन्दु पडताहे तोंच चलित झालेलें स्वतःचें वीर्य व स्त्रीचे रज वर आकर्षण करून त्याचें रक्षण करावें.

एवं संरक्षयेद्बिंदु मृत्युं जयाति योगवित् ॥
मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ॥ ८८ ॥
सुगंधो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात् ॥
यावद्बींदुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥ ८९ ॥
चित्तायत्त नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ९० ॥

अर्थ सरळ सोपा आहे सबब दिला नाहीं. या वज्रोलीचे, अमरोली, सहजोली असे भेद आहेत. परंतु तीन्हीची फळें एकच आहेत.

वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसो स्वांगलेपनम् ॥
आसीनयोः सुखेनैन मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥ ९३ ॥ हठ. प्र.

वज्रोलीमुद्रा सिद्ध झाल्यावर मैथुनानंतर गाईच्या शेणाचें भस्म, पाणी घालून, स्त्रीपुरुषांनीं आनंदांत बसून, सर्वांगाला म्हणजे मस्तक, शीर, नेत्र, हृदय, स्कंध, भुजा इत्यादि अंगाला लेपन करणें याला सहजोली, हें नांव मत्स्येंद्रादी ऋषींनीं दिलें आहे.

पुरुषांप्रमाणें स्त्रियांनाही ह्या वज्रोलीविधी करण्याचा अधिकार आहे. व त्यांना ह्या विधि करतां येऊन त्याचा फायदाही घेतां येतो. मात्र पुरुषांपेक्षां

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्त्रियांना निष्णात होण्याकरितां अभ्यास फारच पाहिजे; कारण स्त्रियांच्या गर्भधारणेच्या स्वभावामुळें जरा चूक झाली तरी, गर्भधारणा होण्याचा संभव असतो तसा पुरुषांत नसतो. ह्मणून काळजीपूर्वक जपूनच स्त्रियांनीं याचा अभ्यास केला पाहिजे.

पुंसो बिन्दुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात् ॥
यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥ ९९ ॥
तस्याः किंचिद्रजोनाशं न गच्छति न संशयः ॥
तस्याः शरीरे नादश्च बिन्दुतामेवगच्छति ॥ १०० ॥

सुशील स्त्री, या वज्रोलीच्या अभ्यासानें, आपल्या रजाचें निःसंशय रक्षण करूं शकते. ह्मणजे रज, स्थानभ्रष्ट न होतां पतित होत नाहीं, एवढेंच नव्हे तर बिन्दुरूप नाद तिच्या शरीरांत मूलाधार चक्रापासून उठून बिन्दु बराबर हृदयापर्यंत एक होऊन जातो.

अमृतसिद्धि ग्रंथांत लिहीलें आहे कीं:—

बीजंच पौरुषं प्रोक्तं रजश्च स्त्रीसमुद्भवम् ।
अनयोर्बाह्य योगेन सृष्टिःसंजायते नृणाम् ।
यदाभ्यंतरयोग स्यात्तदा योगीति गीयते ।
बिन्दुश्चद्रमयः प्रोक्तो रजः सूर्यमयं तथा ।
अनयोः सगमादेव जायते परमंपदम् ।
स्वर्गदो मोक्षदो बिन्दुर्धर्मदो धर्मदस्तथा ।
तन्मध्येदेवताः सर्वास्तिष्ठंतिसूक्ष्मरूपतः ।

पुरुषाचें चंद्ररूपी वीर्य, व स्त्रीचें सूर्यरूपी रज या दोहोंचा बाह्य योग झाल्यानें संतानप्राप्ती होते. व अंतरयोग झाल्यानें योगी ही संज्ञा त्याला प्राप्त होते. व योगी बनून एकरूप झाल्यानें परम पद प्राप्त होतें ह्मणूनः—

देहसिधिश्चलभते वज्रोल्यभ्यासयोगतेः ।
अयं पुण्यकरो योगो भोगेभुक्तेऽपि मुक्तिदः

हा वज्रोलीमुद्राविधि कल्याणकारक असून भोग भोगीत असतांही मुक्ति देणारा आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वप्ने सिक्त्वा ब्रह्मचारी ।द्विजः शुक्रमकामतः ॥
स्नात्वाऽर्कमर्चयीत्वात्रिः पुनर्मामित्यृचं जपेत् ॥मनु. २.१८१।

इच्छा नसतां शुक्राची स्वप्नांत च्युति झाल्यास ब्रह्मचाऱ्यानें स्नान करावें. सूर्याची प्रार्थना असें न होण्याबद्दल करावी. व खालील मंत्राचा त्रिबार जप करावा-पुनर्मा मैत्विंद्रियं पुनरायुः पुनर्भगः पुनर्ब्राह्मणमैतु मा पुनर्द्रविणमैतु मा.

इंद्रियसामर्थ्य, आयुष्य, भाग्य, ब्राह्मण्य व धन हीं मला पुन्हां प्राप्त होवोत.

गुरुसेवा—श्रेयस्सु गुरुवद्वृत्तिं नित्यमेव समाचरेत् ॥
गुरुपुत्रेषु चार्येषु गुरोश्चैव स्वबधुषु ॥ मनु. २. २०७

आपल्यापेक्षां जे विद्यादिकांनीं श्रेष्ठ असतील त्यांच्याशीं, गुरुपुत्रांशीं, आणि गुरुबांधवांशीं, गुरूप्रमाणें वृत्ति ठेवावी.

गुरुवत्प्रतिपूज्याः स्युः सवर्णा गुरुयोषितः ॥
असवर्णास्तु संपूज्याः प्रत्युत्थानाभिवादनैः ॥ मनु. २. २१०

गुरूच्या सवर्ण स्त्रियांना गुरूप्रमाणेंच मान द्यावा. परंतु गुरूच्या असवर्ण स्त्रियांना, फक्त उत्थापन व नमस्कार ह्याहींकरून सत्कार करावा.

अभ्यंजनं स्नापनं च गात्रोत्सादनमेव च ॥
गुरुपत्न्या न कार्याणि केशानां च प्रसाधनम् ॥ मनु. २. ११.

गुरुपत्नीला तेल लावणें, स्नान घालणें, अंग चोळणें, वेणीफणी, पुष्पमाला घालणें, ह्या गोष्टी वर्ज्य कराव्यात.

ब्राह्मणांच्या स्त्रिया व त्यांचीं मुलें ही शूद्रवतच हिंदुधर्म शास्त्रानें मानिलीं आहेत. सबब वेदोक्त विधीचे कर्माचा अधिकार त्यांस ठेविलेला नाहीं, परंतु स्त्रियांच्या मुलांपैकीं मुलगा असेल त्यास उपनयनविधीनें द्विजत्व प्राप्त झाल्यावर मग तो वेदाचा म्हः वेदोक्त कर्माचा अधिकारी बनतो. ह्या उपनयनविधीमध्यें म्ह. द्विजत्व प्राप्त करून दिल्यावर, राजाचा मुलगा असला तरीं ब्रह्मचर्य व्रत पाळण्यास सांगून विद्यार्जनाकरितां विद्यार्थी वनवून भिक्षान्न सेवन करण्याची ब्रह्मचाऱ्याला दीक्षा दिली जाते. मुलगा गरीब असून विद्यार्जन करींत असतां

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निर्वाहाच्या अभावीं ती भिक्षेची दीक्षा कायम ठेवण्याचा प्रसंग आला तर, भिक्षान्न ह्मणजे मधुकरी कोठें घ्यावी व कोठें घेऊं नये याबद्दल शास्त्र सांगतें तें:-

भिक्षान्न–वेदयज्ञैरहीनानां प्रशस्तानां स्वकर्मसु ॥
ब्रह्मचार्याहरेद्भैक्षं गृहेभ्यः प्रयतोऽन्वहम् ॥ मनु २. १८३.

वेदाध्ययनापासून व यज्ञकर्मापासून जे पराङ्मुख नसतात, व जे स्वकर्मनिष्ठ असतात, त्यांच्या घरांतून ब्रह्मचाऱ्यानें सदा शुचि राहून प्रत्यहीं भिक्षा आणावी.

गुरोः कुले न भिक्षेत न ज्ञातिकुलबंधुषु ॥
अलाभे त्वन्यगेहानां पूर्वं पूर्वं विवर्जयेत् ॥ मनु. २. १८४

गुरुकुल (वंश) आपल्या ज्ञातीचें कुल (सपिंड) बंधु मातुलादिक यांचे घरीं, ब्रह्मचाऱ्यानें भिक्षा मागूं नये. भिक्षा घेण्याला योग्य अशा इतर गृहांचा अभाव असेल, ज्या गांवामध्यें गुरु राहतो, त्या गांवांतील सर्वच घरें गुरूचीं संबंधीं किंवा आपल्या बापाशीं किंवा मातेशीं नातें असणारीं असलीं तर, पहिलें पहिलें वर्ज्य करावें. प्रथम मातुलादि बंधुगृहीं भिक्षा मागावी; त्याचे अभावीं ज्ञाति; ज्ञातीच्या अभावीं गुरुकुल, यांचे घरीं भिक्षा मागावी.

सर्वं वापि चरद्ग्रामं पूर्वोक्तानामसंभवे ॥
नियम्य प्रयतो वाचमभिशस्तांस्तु वर्जयेत् ॥ मनु. २. १८५.

भिक्षा मागण्याचें वाक्य खेरीजकरून, दुसरें कसलेंही भाषण करूं नये, आणि उपजीविकेकरितां सबंध गांव फिरण्याचा प्रसंग आला तरी, पातकी दुष्ट ह्मणून ज्यांचा बोभाटा असेल, त्यांचीं घरें वर्ज करावींत.

प्रणव, ओंकार––अध्ययनाआरंभीं, व शेवटीं प्रणवाचा उच्चार करावा. जर प्रणवाचा उच्चार केला नाहीं तर चुका होतात, अध्ययनाचा विसर पडतो. प्रणव ह्मणजे ओंकार व ओंकार ह्मणजे अकार, उकार, व मकार मिळून ॐ अक्षर होतें. अकार उकार मकार हे प्रणवाचे अंश आहेत.

अकारो विष्णुरुद्दिष्टो उकारस्तु महेश्वरः ।
मकारेणोच्यते ब्रम्हा प्रणवेन त्रयो मताः ।

प्रणवाचा उच्चारकेल्यानें, उत्पत्ती स्थिति, व लयकर्त्या ईशशक्तिचा आदर केल्याप्रमाणें होतें. ह्मणूनच प्रणव उच्चार पाहिजे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अकारं चाप्युकारं च मकारं च प्रजापतिः॥
वेदत्रयान्निरदुहम्दूर्भुवः स्वरितीति च ॥ मनु. २. ७६

अकार, उकार, मकार हे तीन ओंकाराचे अवयव व भूः, भुवः, स्वः, ह्या तीन व्याहृति दोहन करून ह्मणजे ऋग्वेदापासून अकार व भूः ही व्याहृति, यजुर्वेदापासून उकार व भुवः ही व्याहृति, आणि सामवेदापासून मकार व स्वः ही व्याहृति, याप्रमाणें उत्पत्ति.

ओंकारपूर्विकास्तिस्रो महाव्याहृतयोऽव्ययाः ।
त्रिपदा चैव सावित्री विज्ञेय ब्रह्मणो मुखम् ॥ मनु. २. ८१

ओंकारपूर्वक तीन अविनाशी व्याहृति, आणि त्रिपदा सावित्री हें ब्रह्म प्राप्तीचें द्वार होय.

धूतवस्त्राचें सेवन—ब्रह्मचाऱ्यानें लंगोटया किंवा धोतरें वगैरे वस्त्रें स्वच्छ व हलकीं वापरावीं. स्वतः आपले कपडे आपण धुवावे; [स्वयंदासास्तपस्विनः,] दुसऱ्याकडून धुतल्यानें, पाहिजे तितकी स्वच्छता राहत नाहीं.

सुखशय्या-ब्रह्मचाऱ्यानें पलंग गाद्या ह्यांजवर निजूं नये. घोंगडी, कांबळें, यांजवर धूतवस्त्र टाकून निजावें. ह्मणजे आळस व सुस्ती शरीरांत भरणार नाहीं. मितझोप, लवकर निजणें, व लवकर उठणें, हिताचें आहे. early To bed an early To rise is healthy wealthly and wise. झोंप प्रत्येक माणसानें किती घ्यावी हें प्रकृति, व वयमान, यांवर अवलंबून आहे. परंतु सामान्य नियम ६ तास झोप घ्यावी. ती मध्यरात्रीचा समय साधून घ्यावी. ह्मणजे दहा वाजतां निजावें व चार वाजतां उठावें. अध्ययन असल्यास उठतांच तें प्रथम करावें. कारण अध्ययनाला वेळ पहाटेचीं शांतवेळ हीच उत्तम वेळ, ध्यानांत विद्या दृढ करण्याची होय. नंतर स्नानसंध्या—'अहरहः संध्यामुपासीत, यः सन्ध्यामुपास्ते ' ब्रम्हैव तदुपास्ते. अन्नग्रहण करितांना मौनधारण-जेवतांना देवाचें ह्मणजे पूज्य पुरुषांचें नाम घेतल्यानें, मौन धारण केल्याप्रमाणेंच होतें. 'स्नास्यतो वरुणः कान्तिं जुव्हतोपि श्रियं हरेत् । भुञ्जतो मृत्युरायुष्यं तस्मान्मौनं त्रिषु स्मृतं ॥ मौन धारण न करितां,स्नान करणाऱ्याची कान्ति वरुण हरण

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करितो, हवन करणाऱ्याची संपत्ति अग्नि हरण करितो, आणि भोजन करणाऱ्याचें आयुष्य मृत्यु हरण करितो, ह्मणून ह्या तीन कर्मांत मौन अवश्य पाहिजे.

गृहस्थाश्रमींकारणें ब्रह्मचर्य:—साधुपुरुष सांगतात, बिन्दुनिरोध होत नसेल, अशा पुरुषांनीं शास्त्रविधीप्रमाणें गृहस्थाश्रम पत्करावा. व गृहस्थाश्रमास उचित असें ब्रह्मचर्य पाळावें. ब्रह्मचर्याश्रमांतील सर्व नियम गृहस्थाश्रमी यांस लागू आहेतच. मात्र स्त्रीविषयकसंबंधीं वर्तनांत जो फरक करावयाचा आहे, त्याविषयीं शास्त्रकार सांगतात.:—

यथाविधिस्वदारेषु निवृत्तिश्चान्यतः सदा ।
मनसा कर्मणा वाचा ब्रह्मचर्यमिति स्मृतम् ॥
मेध्या स्वनारी संभोगे गत्वा स्नानं समाच रेत् ।
एवं गृहस्थो युक्तात्मा ब्रह्मचारी न संशयः ॥

विदुर, ब्रह्मचारी, व यति यांची कायावाचामनानें मैथुनाविषयीं अप्रवृत्ति असणें हेंच ब्रह्मचर्य जरी, तरी सदार गृहस्थांस वर्ज्य तिथ्यादि दिवसांशिवाय करून ऋतुकाळीं स्वस्त्रीचे ठिकाणीं संभोग करून स्नान केल्यानें तो गृहस्थ ब्रह्मचारी मानला जातो. आतां निंद्य तिथ्या कोणत्या त्या पाहूं.

ऋतुकालाभिगामी स्यात्स्वदारनिरतः सदा ॥
पर्ववर्ज्यं व्रजेच्चैनां तद्व्रतो रतिकाम्यया ॥ ४५ ॥
ऋतुः स्वाभाविकः स्त्रीणां रात्रयः षोडशः स्मृताः ॥
चतुर्भिरितरैरसार्धमहोभिः सद्विगर्हितैः ॥ ४६ ॥
तासामाद्य श्चतस्रस्तु निन्दितैकादशी च या ॥
त्रयोदशी च शेषास्तु प्रशस्ता दश रात्रयः ॥ ४७ ॥
युग्मासु पुत्रा जायंते स्त्रियोऽयुग्मासु रात्रिषु ॥
तस्माद्युग्मासु पुत्रार्थी संविशेदार्तवे स्त्रियम् ॥ ४८ ॥
पुमान् पुंसोऽधिके शुक्रे स्त्री भवत्यधिके स्त्रियाः ॥
समे पुमान् पुंस्त्रियौ वा क्षीणेऽल्पे च विपर्ययः ॥ ४९ ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निन्द्यास्वष्टासु चान्यासु स्त्रियो रात्रिसु वर्जयन् ॥
ब्रह्मचार्येव भवति यत्र तत्राश्रमे वसन् ॥ ५० ॥ [मनु. अ. ३]

श्लोक ४५–गृहस्थाश्रमी पुरुषास देखील ब्रह्मचर्य व्रत पाळतां येतें. या बाबतींत मनुनें जो कायदा घालून दिला आहे तो–स्वस्त्रियेचेच ठायीं पर्व दिवस वर्ज करून गमन केलें असतां ब्रह्मचर्यव्रतभंग होत नाहीं. आतां पर्व दिवस ह्मणजे पर्वन् ह्मणजे A knot, joint, period, fixed time, particularly the days of the four changes of the moon i. e, the eighth and fourteenth day of each halfmonth, and the days of the full and new moon ह्मणजे दोन अष्टम्या, दोन चतुर्दशा, अमावास्या, पौर्णिमा व दर महिन्याची सूर्यसंक्रांत मिळून सात दिवस हे पर्व दिवस मानलेले आहेत.

श्लोक ४६. स्त्रियांचा ऋतुकाळ—रजोदर्शनापासून चार दिवस व पुढील बारा दिवस मिळून १६ दिवस, हे दिवस स्वाभाविक ऋतुकाळाचे दिवस मानलेले आहेत.

श्लोक ४७. रजोदर्शनापासून अकरा, व तेरा, ह्या रात्री निंदित मानलेल्या आहेत. ह्या दोन व प्रथम दिवसांच्या चार मिळून सहा रात्री निंदित होत.

श्लोक ४८. युग्म=pair, सम; रजोदर्शनापासून सहावी, आठवी, दहावी, बारावी ह्या रात्रींचे ठायीं स्त्रीगमन केलें असतां पुत्र होतो व अयुग्म ह्मणजे विषम ५।७।९।११।१३।१५ ह्या रात्रींचे ठिकाणीं गमन केल्यानें स्त्रिया ह्मणजे कन्या होतात.

श्लोक ४९. वीर्यामध्यें कमजास्तपणा झाल्यानेंही फरक पडतो, वीर्यामध्यें समता झाल्यानें जुळें किंवा नपुंसक उत्पत्ति होते, निःसार क्षीण वीर्य असतां गर्भसंभव होत नाहीं.

श्लोक ५०. पूर्वी सांगितलेल्या ६ रात्री निंद्य व इतर आठ रात्री, अशा सोळा रात्रींपैकीं १४ रात्रीं टाळण्याबद्दल शास्त्रकार सांगतात.

धर्मलोपभयाद्राज्ञीमृतुस्नातामिमां स्मरन् । रघुवंश सर्ग १, श्लोक ७६. ऋतुस्नात स्त्रीचा अव्हेर करण्यानें गृहस्थाश्रमी पुरुषाला दोष आहे. **धर्मसिंधु**—" प्राग्रजोदर्शनात्पत्नीगमने ब्रह्महत्यादोषोक्तेः किंचित् प्रायश्चित्त

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विधेयमिति भाति " ऋतौ तु गमनमावश्यकं अन्यथा भ्रूणहत्यादोषः । विरक्तस्य न कोऽपि दोष इति श्रीभागवते 'लोके व्यवाये' तिपद्ये टीकायां च स्पष्टम् । ऋतुकालस्तु रजोदर्शनमारभ्य षोडशदिनपर्यंतं ज्ञेयः। तत्र प्रथमदिनचतुष्टयैकादशत्रयदशदिनेषु गमनं वर्ज्यम् । अवशिष्टदशदिनेषु पुत्रार्थिना समदिने, कन्यार्थिना विषमदिने गमनं कार्यम् । तत्राप्युत्तरोत्तररात्रीणां प्राशस्त्यम् । एकस्यां रात्रौ सकृदेव गमनं कार्यं, सकृद्गमनं च युग्मासु सर्वासु आवश्यकमिति केचित् । अन्यकाले प्रतिबन्धादिना गमनासंभवे श्राद्धैकादश्यादिदिनेऽपि ऋतुगमनं कार्यमिति केचित् । स्त्रीणां वरमनुस्मरन् पत्नीच्छयानृतावपि गच्छन्न दोषभाक् किंतु ब्रह्मचर्यहानिमात्रं। ऋतौ गच्छति यो भार्यामनृतौ नैव गच्छति । यावज्जीवं ब्रह्मचारी मुनिभिः परिकीर्तितः ॥ अष्टमीचतुर्दशीपौर्णिमाऽमावास्यासूर्यसंक्रान्तिवैधृतिव्यतीपातपरिघपूर्वदलविष्टिसंध्यासु मातापित्रामृतदिने श्राद्धतत्प्राग्दिने जन्मनक्षत्रे दिवा च स्त्रीगमनं वर्ज्यम् ॥

अर्थ—रजोदर्शनापूर्वी स्त्रीगमन दोषास्पद आहे. जो करील, त्याला प्रायश्चित्त सांगितलें आहे. परंतु ऋतुकाळ प्राप्त झाल्यानंतर, स्त्रीगमन आवश्यकच होय. नाहीं तर बालहत्येचें पातक लागतें. मात्र विरक्त पुरुषांना, कोणताच दोष लागत नाहीं. हें श्रीमद्भागवतामध्यें 'लोके व्यवाया–' या श्लोकामध्यें व त्यावरील टीकेंत स्पष्ट सांगितलें आहे. स्त्रियांचा ऋतुकाळ, रजोदर्शनापासून १६ दिवसपर्यंत जाणावा. पहिले चार दिवस व ११।१३ हे दिवस वर्ज्य समजावे. बाकी दहा दिवसांमध्यें कन्या इच्छिणारांनीं, विषम दिवशीं, व पुत्र इच्छिणारांनीं समदिवशीं गमन करावें. रजोदर्शनापासून पुढील रात्री जास्त प्रशस्त होत. एका रात्रीं एकदांच गमन करणें व तें समरात्रींच प्रशस्त होय. कांहीं कारणानें गमनाला अडचणी असतील तरच मात्र श्राद्धतिथी, एकादशी, ह्या रात्रीसुद्धां गमन करणेस केवल अडचणी मनांत घेऊन योग्य होईल, असें कांहीं ग्रंथकारांचें मत आहे. स्त्रियांचे कामाचा नाश करणें, हें पाप आहे. हो गोष्ट लक्षांत घेऊन शास्त्रकार ऋतुकाळाशिवाय सुद्धां गमन सांगतात. कारण त्यायोगें पाप नाहीं. परंतु ब्रह्मचर्याची मात्र हानि होते, हें लक्षांत असावें. जो ऋतुकाळाशिवाय स्त्रीगमन करीत नाहीं, तो यावज्जीव ब्रह्मचारी मानाला जातो, असें मुनिवचन आहे. अष्टमी, चतुर्दशी, पौर्णिमा, अमावास्या, सूर्यसंक्रान्ती, वैधृति, व्यतीपात, परिघाचा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पूर्वार्ध, कल्याणी, दिनरात्रीचा संधिकाळ, मातापितरांचा मृतदिवस, श्राद्धदिवस, श्राद्धदिवसाच्या पूर्वीचा दिवस, जन्मनक्षत्र यावेळीं व दिससास स्त्रीगमन वर्ज्य समजावें.

वरील सर्व धोरण ध्यानांत घेऊन, विरक्त पुरुषांशिवाय करून गृहस्थाश्रमी यांसही ब्रह्मचर्यव्रत कसें पाळतां येईल, याजबद्दल शास्त्रकार सांगतात; पर्वदिवस वर्ज्य केले, व सर्वच अशुभ दिवस वर्ज्य करावयाचे योजिल्यास, मग कोणताच दिवस स्त्रीगमनास उक्त रहात नाहीं. ह्मणून मनुस्मृति श्लोक ५० मध्यें 'अन्यासु अष्टासु ' या श्लोकांत ऋतुकालांतील १६ दिवसांपैकीं ६ दिवस वजा जातां, जे प्रशस्त दहा दिवस मानले, त्यांपैकीं ८ दिवस वर्ज करण्यास सांगतात. ह्मणजे प्रत्येक महिन्याचे ऋतुकाळांतील १६ दिवसांमध्यें दोन दिवसांची सूट ठेवितात. एका विद्वान् शास्त्र्यांचे मतें ऋतुकाळापासून पांचवा व सोळावा हे दिवस उक्त असें ठोकळ मानानें समजावें. त्या दोन दिवशीं सुद्धां जर कुयोग,दूषित दिवस असेल तर तोही वर्ज्य समजावा. तात्पर्य गृहस्थाश्रमी जर ब्रह्मचर्यव्रत पाळूं इच्छील तर वर्षाकांठीं एखाद दुसरा दिवसच स्त्रीगमनाला उक्त सांपडेल; इतकी तयारी असेल त्यास गृहस्थाश्रम पत्करून ब्रह्मचर्यव्रत पाळतां येईल, व त्याचें फळ मिळाल्यावांचून राहणार नाहीं.

निंद्यास्वष्टासु चान्यासु स्त्रियो रात्रिषु वर्जयन् ।
ब्रह्मचार्येव भवति यत्र तत्राश्रमे वसन् ॥ ५० ॥ [मनु.]

निंद्य दिवस कोणते व उक्त दिवस कोणते धरावयाचे, हें कळण्यासाठीं निर निराळ्या तज्ज्ञांच्या टीका या श्लोकावरील खालीलप्रमाणें दिल्या आहेत त्या वाचाव्या ह्मणजे खुलासा होईल.

(१) **मेधातिथिः**। निन्द्यासु षट्स्वन्यासु चानिन्द्यास्वप्यष्टासु रात्रिषु स्त्रियो वर्जयन् परिहरन्द्वे रात्री अवशिष्टे यदि गच्छति पर्ववर्ज्यं तदा ब्रह्मचार्येव भवति ब्रह्मचर्यफलं प्राप्नोति । यत्र तत्राश्रमे वसन् अर्थवादोऽयम् । नतु वानप्रस्थाद्याश्रमेषु रात्र्यभ्यनुज्ञा जितेंद्रियत्वविधानात्सर्वाश्रमेषु गार्हस्थ्यादन्येषु वीप्सायाश्चार्थवादतयाप्युपपत्तेः । एताश्च रात्रयो वर्ज्या न क्रमेणैव किं तर्हि यथेच्छया पर्ववर्ज्यं गमनं यथा न भवति तथा रात्रिद्वयमभ्यनुज्ञायते । किं पुनर्ब्रह्मचर्यस्य फलं विशे-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

षाश्रवणात्स्वर्गः । क्वचित्तु श्रूयते न ब्रह्मचारी प्रत्यवैतीति । स्वल्पैरतिक्रमैर्न दुष्यतीति ॥ ५० ॥

(२) **सर्वज्ञनारायणः** । प्राक् निन्दितत्वेनोक्तासु षट्षु रात्रिषु तथान्यासु प्रशस्ततयोक्तानामपि दशानां मध्ये अष्टासु स्त्रियो वर्जयन्नस्मिन्नृतुषोडशकमध्ये रात्रिद्वयमेवोपगच्छन्नित्यर्थः । यत्र तत्रेति वचनात् । गार्हस्थ्य इव सपत्नीकवानप्रस्थेपि ऋतुगमनमस्तीति गम्यते । अन्यथा गार्हस्थ्येपीत्येवावक्ष्यत् ॥ ५० ॥

(३) **कुल्लुकः** । निन्द्यासु पूर्वोक्तासु षट्सु रात्रिष्वन्यासु च निन्द्यास्वपि यासु कासुचिदष्टासु स्त्रियो वर्जयन्द्वे रात्री अवशिष्टे । पर्ववर्जिते व्रजन्नखण्डितब्रह्मचार्येव भवति । यत्रतत्राश्रमे वसन्निति वानप्रस्थापेक्षया । तस्य हि भार्यया सहगमनपक्ष ऋतुगमनं प्रसक्तं । नच वनस्थभार्याया ऋतुर्न भवतीति वाच्यम् । वनं पञ्चशतो व्रजेदिति वर्षैरेकगुणां भार्यामुद्वहेत्रिगुणः पुमानित्यादिशास्त्रपर्यालोचनया तत्संभवात् । मेधातिथिस्तु यत्रतत्राश्रमे वसन्नित्यनुवादमात्रं गृहस्थेतराश्रमत्रये जितेन्द्रियत्वविधानाद्रात्रिद्वयाभ्यनुज्ञानासंभवादित्याह । गोविंदराजस्तूत्पन्नविनष्टपुत्रस्याश्रमान्तरस्थस्यापीच्छया पुत्रार्थं रात्रिद्वयगमने दोषाभावाप्रतिपादनार्थमेतत् । यत्रतत्राश्रमे वसन्निति वचनात्पुत्रार्थी संविशेदिति च प्रस्तुतत्वात्पुत्रस्य च महोपकारकत्वादित्याह । हन्त गोविन्दराजेन विशेषमविवृण्वता । व्यक्तमङ्गीकृतमृतौ स्वदारसुरतं यतेः ॥ ५० ॥

(४) **राघवनंदः** । निन्दिता एकादशी त्रयोदशी आद्याश्चतस्र इति षट्सु अष्टासु च अनिन्दितासु निशासु एवं रात्रिद्वयमवशिष्यते तयोर्गच्छन् ब्रह्मचार्येव भवतीत्यर्थवाद इति मेधातिथिः । गोविंदराजस्तु ऋतावुपेयादेव अन्यभार्यां न वज्रेत् अनृतापवि भार्याप्रीतयेव्रजेदिति । पर्ववर्ज्यमित्युभयत्र संबध्यते । अत एव गौतमः। ऋतावुपेयादनृतौ च प्रतिषिद्धवर्जं । याज्ञवल्क्योपि । यथा कामी भवेद्वापि स्त्रीणां वरमनुस्मरन् । सन्तत्यभावे आश्रमान्तरयोः कुटीचकवानप्रस्थयोरपि यत्र तत्राश्रमे वसन्निति स्वरसात् तादृशदिनद्वये गमनं युक्तम् । तद्दिनद्वयमष्टमीं वा चतुर्दशीमित्याद्यपर्वोक्ते रीतिपञ्चाशदुत्तरं वनं प्रति भार्यया सह गमनविधानेन स्त्रियाः पुत्रोत्पादनयोग्यकालत्वात् पुत्रार्थी संविशेदार्तवे स्त्रियमिति साधारण्याच्च यत्तु गृहस्थ एवैषां योनिरिति गौतमसूत्रं व्याख्यातं च हरदत्तेनेत्थेषामपत्यं चण्डाल इति तदप्राप्तपत्नीविषयम् । स्वपत्न्यां न दोषोऽन्यथा यत्र तत्रेति मनुवचनविरोधः ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुलक्षये प्रणश्यन्ति कुलधर्माः सनातना इति श्रीकृष्णोक्तेः। नाप्यर्थवादो द्रव्यसंस्काराङ्गकर्मस्वेव स इति। गृहस्थानां तु दिनषट्कं प्रशस्तम् तदुक्तं याज्ञवल्क्येन। षोडशर्तुर्निशा स्त्रीणां तासु युग्मासु संविशेत्। ब्रह्मचार्येव पर्वाण्याद्याश्चतस्रश्च वर्जयेदिति ॥ ५० ॥

(५) **नंन्दनः**। निन्द्याः प्रथमाश्चतस्र एकादशीत्रयोदशी च तासु अष्टासु चान्यासु स्त्रीजननिमित्तप्रतिनिषिद्धास्वयुग्मासु पञ्चमीसप्तमीनवमीपञ्चदशीप्रभृतिषु प्रजाफलरहितासु चतसृषु चेत्यर्थः। एकविंशीप्रभृतीनामृतोरकालत्वादष्टास्वित्युक्तम्। यत्र तत्राश्रमे गृहस्थाश्रमे वसन्नपि। एवमुद्वोढुर्नयम उक्तः ॥ ५० ॥

(६) **रामचंद्रः**। निन्द्यास्वन्यासु अयुग्मासु रात्रिषु स्त्रियो वर्जयेदित्यर्थः। अवशिष्टासु गच्छन्ब्रह्मचारी भवति। यत्र तत्राश्रमे वसन् ब्रह्मचार्येव भवति भवेदित्यर्थः। अयमर्थवादो न तु वानप्रस्थाद्याश्रमेषु गार्हस्थ्यादन्येषु स्त्रियागमनम् ॥ ५० ॥

येणेंप्रमाणें ब्रह्मचर्य व गार्हस्थ्य या दोन आश्रमांत ब्रह्मचर्य यथाविधि यथाशास्त्र पाळलें गेलें तर, त्यापासून अंगाला सुगंध येतो मळमूत्र अल्प होतें. शरीरकान्ति, वाढून शरीरावर तेज येतें. इंद्रियांमध्यें ओज धृति उत्साह, बल, कार्य करण्याची व दुसऱ्यावर छाप बसविण्याची अद्भुतशक्ति, अंगीं प्राप्त होते. मन निर्विकार शुद्ध, पवित्र, व बलवान् होतें. मोठाले विचार सुचून नवे नवे तर्क वाढतात. मन एकाग्र करणें सोपें जात असल्यानें, गुप्त, अदृष्ट असे नवे शोध लावण्याचीलायकी येते.

गुरू

मनुष्य जन्मास आल्यापासून मरेपर्यंत, जी एकंदर धडपड करीत असतो, तिचा विचारपूर्वक सारांश हा निघतो कीं, सुख कोठें मिळेल, ह्यासाठीं तो खटपट करीत असतो. उमेदी खलास होईपर्यंत तो गुर्मीत असल्यानें खऱ्या टिकाऊ सुखाबद्दल तो बेगुमान असतो. परंतु उमेदीची धुंद जरा कलथूं लागली कीं, त्याच्या गुर्मीच्या विचारांना ग्रहण लागण्यास सुरुवात होते. व डोळे उघडून मग तो पाहूं लागतो, तों त्यास सर्व तुच्छवत् दिसूं लागून, खरें काय, व खरें सुख कोठें आहे, ह्या विचारास तो लागतो परंतु पूर्वाभ्याससवईमुळें घोंटाळ्यांत व भ्रमांत पडून, कोणी मार्गदर्शक मिळेल का, अशी इच्छा करितो, व गुरूची आवश्यकता त्यास भासूं लागते, सबब गुरूचें अगत्य वाटतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्या लोकींचें आपलें जीवित अशाश्वत आहे व मरण तर माणसालाच काय पण ब्रह्मदेवालाही चुकवितां येत नाहीं. हा भवसागर उतरतां येत नाहीं. उतार कोठें, कसा, माहीत नाहीं. भवसागर उतरून तर पार जाणें आहे. अशा स्थितींत काय करावें ? या दुस्तर सागरामध्यें उडी तर टाकवत नाहीं. भीति वाटते. कंप सुटतो. याकरितां या सागरांतून पार जाण्याची वाट आह्मांस दाखवील इतकेंच नव्हे तर, नुसती दाखवून न राहतां आमचा हात धरून नावेंत बसवून आह्मांस सुरक्षितपणें पैलतीरास नेईल असा जो नावाडी त्याची आह्मांस जरूरी लागते. आह्मी अज्ञानी, अंधकारांत पडलेले, या आह्मांस आत्मप्रकाश–दिवा दाखविणारा जो तोच गुरु–गुरु नव्हे सद्गुरु होय. व अशाची जरूरी आहे. अशा प्रकारचा गुरु, ज्ञान–आत्मप्रकाश–दाखवून प्राणिमात्राला सन्मार्गाला लावणारा पाहिजे.

यावरून गुरु ह्मणजे दुसऱ्यास ज्ञान सांगणारा. ज्याला ज्ञान सांगावयाचें, अशा इसमाचा ह्मणजे शिष्याचा संबंध गुरूबरोबर येतोच. जसें राजा म्हटलें कीं प्रजा ही कल्पना डोळ्यांपुढें उभी राहते, नवरा म्हटला कीं त्याला बायकोचीही कल्पना येतेच, बाप म्हटलें कीं अपत्याची कल्पना होतेच, तद्वत्‌च गुरु या शब्दाबरोबर शिष्याची मूर्ति डोळ्यांपुढें येणार. एवंच गुरु हा शब्द शिष्य यासंबंधानें सापेक्ष आहे. म्हणून गुरूबद्दल लिहितांना गुरु शिष्य या जोडीसंबंधें विचार केला पाहिजे. सामान्यत्वेंकरून गुरु ह्मणजे उपदेशक; जो कोणत्याही शास्त्राचा, ज्ञानाचा, किंवा उदरनिर्वाह चालेल असें साधन दाखविणारा तो. ‘ जो तुज विद्या सांगे जो रक्षी प्राण अन्न देऊन ’ तोहि गुरुच. जगामध्यें अद्‌भुत करामती करून दाखविणारे, व त्या शिकविणारे गुरुच. जादुटोणा करून दाखविणारे, भुतें–खेतें उठविणारे, तेही गुरुच. किमया करणारे, अद्‌भुत वनस्पतींचा अलौकिक गुण दाखविणारे, तेही गुरुच. नृत्य गायन वादन, ताल तंत्र शिकविणारे, तेही गुरुच. आपणास जन्मदाते आईबाप हेही गुरुच. आईबापांच्या अभावीं मौंजिबंधनाचे वेळीं औपचारिक उपदेश देणारे तेही गुरुच. उपनयनविधीच्या वेळीं गायत्रीमंत्राचा उपदेश करणारे कुलगुरु तेही गुरुच. याप्रमाणें व्यवहारपरत्वें गुरूच्या नाना तऱ्हा आहेत परंतु. पैलपार नेणारे मोक्षदाते गुरु ह्मणजे सद्‌गुरु ते निराळेच, व तेच खरे गुरु असतात. गुरूबद्दल ह्मटलें आहे:—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

" गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुगुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः "

दासबोधांत गुरुचें लक्षण सगितलें आहे:—

" जो ब्रह्मज्ञान उपदेशी। अज्ञान अंधार निरसी।
जीवात्मया शिवात्मयाशीं। ऐक्यता करी॥
बिघडे देव आणि भक्त। जीव शिवपणें द्वैत।
तयां देव भक्तां एकांत। करी तो सद्‌गुरु॥
प्राणी माया जाळीं पडिले। संसारदुःखें दुखावले।
ऐसे जेणें मुक्त केले। तो सद्‌गुरु जाणावा॥

आतां गुरूचे आवश्यकतेविषयीं एकनाथी भागवतांत भगवंतांनीं उद्धवाला उपदेश केला आहे. तो असा:—

" सद्‌गुरूविण ब्रह्मज्ञान। सर्वथा नव्हे नव्हे जाण।
हें उपनिषदर्थें प्रमाण। परम निर्वाण सांगितलें॥
डोळां देखणाची आहे। त्यासी सूर्य नव्हतां साह्य।
सिद्ध पदार्थ देखे न लाहे। स्तब्ध राहे अंधारीं॥
नाव तारी हें साचार। माजी बैसले थोर थोर।
परी तारेंक (नाविक) वीण परपार। समर्थ नर न पावती॥
पर्जन्यें भूमी मार्दवा आली। बीजें काणिंग असे भरली।
परी ज्ञातेन पेरणी नाहीं केली। तव पिकाची बोली पोचट॥
रत्न सांपडलें अवचितें। परी खरें खोटें संशय तेथें।
रत्नपारखी करी मोलातें। अति यत्न त्यातें मग करिती॥
तैसें निजस्वरूप आईतें। श्रद्धा सद्गुरूचेनि हातें।
खरें करूनियां ज्ञाते। निज सुखातें पावले।
साधावया निज ज्ञान। करितां सद्‌गुरूचें सेवन।
निवाले संत सज्जन। आनंदघन सद्‌गुरु "॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सद्गुरूच्या आवश्यकतेविषयीं आणखी असें दासबोधांत श्रीसमर्थ रामदासांनीं लिहिलें आहे:—

सद्गुरूविण ज्ञान कांहीं । सर्वथा होणार नाहीं ।
अज्ञान प्राणी प्रवाहीं । वाहतची गेले ।
ज्ञानविरहित जें जें केलें । तें तें जन्मासि मूळ झालें ।
ह्मणोनि सद्गुरूचीं पाऊलें । सदृढ धरावीं ॥
जयासि वाटे देव व्हावा । तेणें सत्संग धरावा ।
सत्संगेंविण देवाधिदेवा । पाविजेत नाहीं ॥
नाना साधनें बापुडीं । सद्गुरूविण करिती वेडीं ।
गुरूकृपेविण कुडकुडीं व्यर्थची होती ।
हरिकथा पुराणश्रवण । आदरें करिती निरूपण ।
सर्व तीर्थं परम कठिण । करिती प्राणी ॥
झळफळीत देवार्चनें । स्नानसंध्यादर्भासनें ।
टिळेमाळा गोपिचंदनें । ठसेश्री मुद्रांचे ॥
यज्ञादिक कर्मे केलीं । हृदयीं फळाशा कल्पिली ।
आपुले इच्छेनें घेतली । सूति जन्माची ॥
करूनि नाना सायास । केला चौदा विद्यांचा अभ्यास ।
ऋद्धिसिद्धि सावकाश । बोळल्या जरी ।
तरी सद्गुरूकृपेविरहित । सर्वथा न घडे स्वहित ।
यमपुरीचा अनर्थ । चुकेना येणें ॥
जंव नाहीं ज्ञानप्राप्ति । तंव चुकेना यातायाती ।
गुरुकृपेवीण अधोगति । गर्भवास चुकेना ।
ध्यान धारणा मुद्रा आसन ॥ भक्ति भाव आणि भजन ।
सकळही फोल ब्रह्मज्ञान । जंव ते प्राप्ति नाहीं ।
सद्गुरुकृपा न जोडे । आणि भलतीकडे वावडे ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जैसे आंधळे चांचपडूनि पडे । गारीं आणि गडदरां ।
जैसे नेत्रीं घालितां अंजन । पडे दृष्टी संनिधान ।
तैसें सद्गुरुवचनें ज्ञान । प्रकाश होय ॥
सद्गुरुविण जन्म निर्फळ । सद्गुरुविण दुःख सकळ ।
सद्गुरुविण तळमळ । जाणार नाहीं ॥
सद्गुरूचेनि अभय करें । प्रकट होईजे ईश्वरें ।
जन्मदुःखें अपारें । नासूनि जाती ॥
असो जयास मोक्ष व्हावा । तेणें सद्गुरु करावा ।
सद्गुरुविण मोक्ष पावावा । हें कल्पांतीं न घडे ॥

प्रत्येक मानवी प्राण्याचा आत्मा प्राणी उपजल्यावरही ज्ञानीच असतो, परंतु तो उपाधींनीं अज्ञानाच्छादित होतो. जसा स्फटिक स्वतः पांढरा स्वच्छ असतो परंतु जास्वंदीच्या संगतीनें लाल वर्ण दाखवितो, तसा आत्मा प्रकृतीच्या नादीं लागून रंगीबेरंगी भासतो. तद्वत्च प्राण्याची अवस्था आहे. उगवता सूर्य लख्ख असतो, परंतु अभ्रांनीं तो आच्छादित होऊन निस्तेज किंवा अदृश्य होतो; आच्छादनाचे आंत तो स्वरूपांत लख्खच असतो. त्याचप्रमाणें मानवी प्राणी अभ्रपटलानें—अज्ञानानें व सकामकर्मांनें अज्ञानाच्छादित होतो. त्याचीं सकाम कर्में त्या आच्छादनावर भरच करितात, त्यामुळें तो प्राणी जास्तच अज्ञानांत गढून जातो. हीं आच्छादनें निघून गेलीं तर आंतल्या बाजूला तो तेजस्वी सूर्याप्रमाणेंच आहे. मात्र हें आच्छादन काढून टाकणारा कोणी तरी जादूगार गारुडी पाहिजे. अशा तऱ्हेच्या अज्ञानाचीं आच्छादनें काढणारा जो तोच सद्गुरु होय व अशाचीच प्राण्याला जरूर आहे.

ज्ञानप्राप्तीसाठीं गुरु पाहिजे ह्मणून अविचारानें भेटेल त्याला मनाच्या लहरीनें गुरु करणें श्रेयस्कर होत नाहीं. गुरु पाहिजे ह्मणून आह्मीं लोकांच्या नादीं लागून उपदेश घेतों. कोणी गंडे घेतात. कोणी उपदेशासाठीं सव्वा रुपया खर्च करण्यास लावतात. असे गुरु करणें ह्मणजे नरकप्राप्तीचें साधनच करणें होय. कारण तुकाराम महाराज ह्मणतातः—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जळो जळो तें गुरुपण । जळो जळो तें चेलेपण
गुरु आला वेशी द्वारी । शिष्य पळतो खिंडोरी ।
काशा साठीं जालें येणें । त्याचें आलें वर्षासन ।
तुका ह्मणे चेला । गुरू दोघेही नरकाला ।

कारण त्या गुरु शिष्यांची किंमत त्या सव्वारुपयांत असते. तो सव्वा रुपया संपला कीं दुसऱ्या सव्वा रुपयासाठीं गुरुजी दुसरे शिष्य शोधीत असतात; व पैशासाठीं शिष्याची अपेक्षा करितात.. शिष्यांची गुरुवर पाहिजे तितकी श्रद्धा नसल्यानें, कधीं कधीं गुरू चांगला असूनहि गुरूपदेशाप्रमाणें वर्तणूक ठेवीत नाहींत. अशा वर्तनानें त्यांचें मन त्यांस खाऊं लागतें; व जर कदाचित् संसारांत एकादा धोका आला तर त्या शिष्यास वाटूं लागतें कीं "अरे हा उपदेश मला पाळत नाहीं ह्यामुळेंच नसेल ना हा धोका." गेल्यासालीं आमच्या एका स्नेहाच्या आईनें गुरूपदेश घेतला. कांहीं दिवस लोटल्यावर तिचा जांवई आजारी पडला; त्यामुळें त्या बाईचें मन खाऊं लागून ती म्हणूं लागली, ह्या उपदेशाच्या पाय-गुणानेंच माझा जांवई आजारी पडला. कर्मधर्मसंयोगानें तिचा जांवई मेला. त्या बाईच्या मनांत आलेला विकल्प ठाम होऊन, मन साशंक झाल्यानें गुरूबद्दल तिला अनादर उत्पन्न झाला. व म्हणूं लागलीं कीं, मजला ह्या गुरूचा, हा रामाजा, उपदेश पाळला नाहीं. तेव्हां दुसऱ्या गुरूकडे जाऊन ती कृष्णाचा उपदेश मागूं लागली. सांगावयाचा सारांश इतकाच कीं, असे सतरा पंधरा गुरु पैशानें करण्यापेक्षा, आपली जी इष्ट देवता असेल, त्या देवतेला बिन पैशानें, बिनमोलानें, गुरु मानून त्या त्या देवतेचें चिंतन करणें, व गुरु समजणें फार हिताचें आहे. असले अडक्याचे गुरु करूं नयेत. गुरूवीणें ज्ञान नाहीं ही गोष्ट खरी, परंतु गुरु करण्यापूर्वीं ह्याचा विचार पाहिजे. एकदां गुरु केल्यावर मग त्याचा उपदेश पूर्णपणें पाळला पाहिजे. आपणास सदुपदेश देईल असा गुरु मिळत नाहीं म्हणून कोणी तरी गुरु केला असें करूं नये. सद्गुरू भेटेपर्यंत वाट पहावी. गुरुशिष्याचें नातें पितापुत्राच्या नात्याप्रमाणें आहे. कांहीं अशीं श्रद्धेच्या बाबतींत नवराबायकोच्या नात्याशीं तुलना केली तरी चालण्यासारखे आहे. स्त्रीला नवरा करण्यापूर्वीं, (लग्न लागण्यापूर्वीं) पाहिजे तितकी विचार कर-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ण्यास जागा असते. परंतु लग्न झाल्यावर मग, तो नवरा कसाही असो, त्यालाच पूज्य मानला पाहिजे. व त्याचीच एकनिष्ठेनें सेवा करणें भाग आहे. नवरा पटत नाहीं म्हणून बदलून दुसरा तिसरा करणें धर्मशास्त्र संमत नाहीं, तद्वतच प्रथम गुरु करितांना ह्याचा विचार पाहिजे. लोक गुरु करितात, म्हणून आपण कोणताही, कसाही गुरु करूं नये. केलाच तर मग त्याला सोडतां कामा नये. एक गुरु सोडून दुसरा तिसरा गुरु करण्यापेक्षां, वर सांगितल्याप्रमाणें आपली इष्टदेवता आपला गुरु समजून' त्या गुरूच्या ठिकाणीं अव्यभिचारिणी भक्ति ठेवावी. असा गुरु केल्यानें त्या गुरूस सव्वा रुपया नको, किंवा त्या गुरूस सोडलाच तर सोडल्याचा दोष येणार नाहीं.

आतां गुरुशिष्याचें नातें, स्त्री–पुरुषांप्रमाणें श्रद्धेच्या बाबतींत असल्याबद्दल जें वर सांगितलें आहे, ह्यास दाखला, उत्तम बीज, व उत्तम भूमि, यांचा यथार्थ लागू पडतो. भूमि म्हणजे स्त्री जर खडकाळ असेल तर, त्या जमिनीची कितीहि कशीळ केली, व उत्तम बीज त्या जमिनींत टाकलें, म्हणून फळप्राप्ति उत्तम इच्छिणें जसें अशक्य, तसेंच बीज ह्मणजे गुरु उत्तम आहे परंतु शिष्य जर खडकाळ असेल तर त्या गुरूचा उपदेश निरर्थक जाईल. ह्मणून शिष्यभूमि उत्तम, गुरुबीजाला नरमच असली पाहिजे. समजा, शिष्यभूमि चांगली नरम काळीमातीची आहे; परंतु गुरुबीज किडलेलें आहे, अशा भूमींत बीज जर किडकें पेरलें, तर त्या उत्तम भूमीचा उपयोग नसल्यासारखाच होतो. रामकृष्ण परमहंसासारखे सद्गुरु, व स्वामी विवेकानंदासारखे सच्छिष्य, अशा प्रकारचा बीजाचा व भूमीचा संयोग, तोच खरा योग व पूर्व सुकृतीचा उत्कृष्ट दाखला.

इतिहास–पुराणांवरून श्रीकृष्णार्जुन, रामलक्ष्मण, रामदास शिवाजी, जनार्दनस्वामी व एकनाथ, ह्या ज्या गुरु–शिष्यांच्या जोडया त्याचयोग्य होत. व हा जो त्यांचा योग तोच यथार्थ योग ह्मटला पाहिजे. नाहीं तर

गुरवो बहवः सन्ति शिष्यवित्तापहारकाः
स एको दुर्लभो मन्यें शिष्यसंतापहारकः

अर्थः—शिष्याचें वित्तहरण करणारे गुरु पुष्कळ भेटतात, पण शिष्यांचा त्रिविधताप हरण करील असागुरु एकादाच. तसेंच रामदास सांगतात,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

" गुरु पूर्ण कृपा करी । परि शिष्य अनधिकारी ।
भाग्य पुरुषाचा भिकारी । पुत्र जैसा ॥
म्हणोनी सद्गुरु आणि सच्छिष्य । येथें न लगती सायास ।
त्या उभयतांचा हव्यास । पुरे एक सरां " ॥

सच्छिष्याचें लक्षण:—

" मुख्य सच्छिष्याचें लक्षण । सद्गुरुवचनीं विश्वास पूर्ण ।
अनन्यभावें शरण । त्या नांव सच्छिष्य ॥
शिष्य पाहिजे निर्मळ । शिष्य पाहिजे आचारशील ।
शिष्य पाहिजे केवल । विरक्त अनुतापी ॥
शिष्य पाहिजे अति धीर । शिष्य पाहिजे अति उदार ।
शिष्य पाहिजे अति तत्पर । परमार्थाविषयीं ॥
शिष्य पाहिजे परोपकारी । शिष्य पाहिजे निर्मत्सरी ।
शिष्य पाहिजे अर्थांतरीं । प्रवेश कर्ता ॥
शिष्य पाहिजे परम शुद्ध । शिष्य पाहिजे परम सावध ।
शिष्य पाहिजे अगाध । उत्तम गुणाचा ॥
शिष्य पाहिजे धारिष्टाचा । शिष्य पाहिजे दृढव्रताचा ।
शिष्य पाहिजे उत्तम कुळींचा । पुण्यशील ॥
शिष्य असावा सात्त्विक । शिष्य असावा भजक ।
शिष्य असावा साधक । साधनकर्ता ॥
शिष्य पाहिजे प्रज्ञावन्त । शिष्य पाहिजे प्रेमभक्त ।
शिष्य पाहिजे नीतिवंत । मर्यादेचा ॥
जो त्रिविधतापें पोळला । जो संसार दुःखें दुखवला ।
तोचि अधिकारी जाहला । परमार्थासि ॥

भगवान श्रीकृष्णांनीं अर्जुनाला गुरु कसा मिळवावा याजबद्दल गीतेंत सांगितलें आहे—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

" तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया ।
उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्वदर्शिनः ॥ " ४. ३४

जिकडे तिकडे हल्लीं अशी ओरड ऐकूं येते कीं, अलीकडील काळांत कोणी सत्पात्र गुरुच नाहींत. परंतु ही गोष्ट अयथार्थ आहे. खरी गोष्ट अशी आहे कीं कोणास सच्छिष्य व्हावयास नको–कोणास श्रम करावयास नकोत. व श्रम करूनच मिळणारें जें फल तें मात्र आयासावांचून पाहिजे आहे. मेहनत केल्याशिवाय कार्यसिद्धि कशी होईल बरें ? आह्मांस अशीं पुष्कळ उदाहरणें दिसत आहेत कीं, गुरूसच योग्य झटणारे असे शिष्यच मिळत नाहींत. सद्गुरुपरंपरा टिकावी म्हणून सच्छिष्याची अपेक्षा असतांही, असा सच्छिष्य क्वचितच किंबहूना दुर्मिळच असतो. कोणतेंही कार्य सिद्धीस नेण्यास एक तऱ्हेची चिकाटी लागते. ती अलीकडे लोकांत उरली नाहीं. म्हणून शिष्य मिळणेंच कठीण पडूं लागलें आहे.

प्राणिमात्र (प्रत्येक प्राणी) स्वाभाविकच सुस्त, व चालनावांचून प्रगती पावणारा नसल्यानें आळशी बनून, आयासावांचून मिळणाऱ्या अल्प सुखाकडे (तात्कालिक दिसणाऱ्या सुखाकडे) ओढला जातो. व त्या अल्पसुखाच्या लालचीमुळें , तो अक्षय सुखाला आंचवतो. तथापि तो अनुकरणप्रिय असल्यानें, जर त्याच्यापुढें बिंब तेजःपुज व मनोवेधक असेल तर, त्याचें प्रतिबिंब उठविण्यास त्यांच्या अन्तःकरणरूपी आरशाला हुरूप येतें; व साहाय्य होतें. कारण डोळ्यापुढें असलेल्या मनोवेधक गोष्टी आपल्यांतही असाव्यात अशी त्यांस त्या वस्तूच्या सांनिध्यानें सहजीच स्फूर्ति होते. व त्याची नक्कल हुबेहुब करण्यास्तव ध्वनि जर मधुर व मनोवेधक असेल तर, तसाच प्रतिध्वनि उमटल्यावांचून राहत नसतो. म्हणून प्रतिबिंबासाठीं बिंब उत्तम, मनोहर असावें तर लागतेंच, परंतु त्याचें प्रतिबिंब घेणारास मधील आरसारूपी शिष्य मलरहित साफ दिलाचा तेजस्वीच पाहिजे. सद्गुरूला सच्छिष्य मिळाल्यानें उत्कृष्ट प्रतिभेची परंपरा राखली जाऊन मानवी प्राण्यास अनुकरण करण्यास साधन होऊन मानवजातीचें हित होतें. ह्मणून सद्गुरूप्रमाणें सच्छिष्याचीही आवश्यकताच आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योगशास्त्र.

योगशास्त्र हें गारुड्याचें पोतडें आहे. त्या पोतड्यांतून जनमनरंजनार्थ नाना अद्भुत चमत्कार निघूं शकतात. शिवाय आयुष्यवर्धन, परकायागमन, अंतरिक्षांत संचार, दृष्टिबंधन, वशीकरण, सृष्टींतील चराचरावर वर्चस्व, व ताबा, अणिमादि अष्टसिद्धि वगैरे, योगशास्त्रानुसार प्राप्त होत असतात. परंतु हें लक्षांत घेतलें पाहिजे कीं,

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेव न संशयः ॥
उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।
जनसंघपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिध्यति ॥
क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
न शास्त्रमात्रपाठेन योगसिद्धिः प्रजायते. ॥

जनसंघपरित्याग याचा अर्थ एकान्तांत बसून अभ्यास करणें; बायकापोरें टाकून संसार सोडणें असा नव्हे.

उद्यमः साहसं (धमक) धैर्यं बलं बुद्धिः पराक्रमः ।
षडिमे यस्य तिष्ठंति स सर्वं प्राप्नुयात् पुमान् ॥

योग ह्मणजे अनिष्टचित्तवृत्तिनिरोध, अर्थात् इष्टचित्तवृत्ति ह्मणजे सत्ववृत्ति वाढविणें. योगामध्यें मंत्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, वगैरे वगैरे अनेक प्रकार आहेत. अति अस्थिर मनाच्या लोकांना मंत्रयोगानें राजयोगाची वगैरे लवकर प्राप्ति होऊं शकत नाहीं. ज्याचें मन चंचल (विक्षिप्त) असतें, त्यांना हठयोगच पाहिजे. हठयोगाच्या द्वारें, राजयोगाची प्राप्ति होते. ह्मणून हठयोगाची जरूरी प्रथमारंभीं आहे. नंतर राजयोग '**हिरण्यगर्भो योगस्य नान्यः प्रोक्तः पुरातनः** " या योगशास्त्राचा वक्ता हिरण्यगर्भ म्ह० ब्रह्मदेव होय. असें याज्ञवल्क्यांचें मत आहे. ज्याचें मन स्थिर झालें त्यानंतरावरितां राजयोग होय.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

राजयोग हा चढत्या पायरीचा आहे. '**राजत्वात् सर्वयोगनां राजयोगो इति स्मृतः** सर्व योगांचा राजा ह्मणून यास राजयोग ह्मणतात. राजयोग हा ऐषआरामाचा. राजाप्रमाणें योगांतील सुखोपभोग घेण्याच्या प्रकारापैकींच हा एक प्रकार होय. समाधिनिमित्त समाधिवैभवानें इतरांस थक्क करून आत्मसुखांत (समाधिसुखांत) निमग्न राहून इतरांवर राजाप्रमाणें वर्चस्व दिसण्यासारखा ह्याचा प्रकार आहे. जसा राजाचा, राजवैभवानें राजविलास, तसाच राजयोग्याचा समाधिवैभवानें, समाधिविलास ह्यांत बराच आढळतो.

हठयोग हा त्रासाचा, खालच्या पायरीचा, पण सामान्य लोकांकरितां हा आहे. शरीराला क्लेश देऊन, मस्त हत्तीप्रमाणें जबरदस्त इंद्रियांना प्राणरूपी प्राणायामाच्या अंकुशानेंताब्यांत आगण्याचा हा प्रकार होय. हठ, यांत ह ही संज्ञा सूर्याची व ठ ही संज्ञा चंद्राची, या दोघांचा योग म्ह-एकता, अर्थात प्राण, अपान, यांची एकता केल्यानें जो योग घडतो तो हठयोग.

द्वादशांगुलपर्यंते नासाग्रे संस्थितं विधुम् ।
हृदये भास्करं देवं यः पश्यति स पश्यति ॥ यो. बा.

अर्थः—नासिकाग्रांतील बाह्य प्रदेशांत द्वादश अंगुलेंपर्यंत चंद्र स्थित आहे, व सूर्य हृदयस्थानीं स्थित आहे, असें मानलें आहे. आंत जो वायु प्रवेश करितो त्याला सूर्य तापवितो. व बाह्य प्रदेशीं चंद्रस्पर्शानें तो शीतल होतो. याप्रमाणें हृदयनासिकीं चंद्रसूर्यांचा जो निरंतर वास त्यास किंवा प्राण अपान यांचें एकीकरण त्यास हठयोग म्हणावें. म्हणून चंदसूर्यांचा मिलाफ करणें, एकत्र करणें, एकत्र जोडणें, तोच हठयोग. सूर्यचंद्रांच्या मिलाफानें, प्राणवायु ब्रह्मनाडींत (सुषुम्नेंत) सुखानें प्रवेश करितो. सुषुम्ना म्ह. A particular artery of the human body, said to be between इडा and पिंगला.

हकारः कीर्तितः सूर्यष्ठकारश्चंद्र उच्यते ।
सूर्याचंद्रमसोर्योगाद्धठयोगो निगद्यते ॥

हठयोग हा हठानें प्राणांना ताब्यात घेण्यांच्या मार्गापैकीं हा एक मार्ग होय. भक्तिमार्ग—सहजसमाधि—हा दुसरा मार्ग आहे. हठानें प्राणांना ताब्यांत घेतल्यानें मन सहजीं ताब्यांत येतें. कारण मन प्राणाचा गुलाम आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राणो विलीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ।
मनो विलीयते यत्र प्राणस्तत्र विलीयते ॥

मन हें प्राणाचा सदोदित आश्रय करून असतें. ह्या दोहोंचा मिलाफ पुढें वर्णन केल्या प्रकारचा आहे.

दुग्धांबुसंमिलिता उभौ तौ । तुल्यक्रियायौ मानसमारुतौ हि ॥
यतो मरुत्तत्र मनःप्रवृतिः । यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः ॥

मनाला बांदराची उपमा दिलेली आहे. बांदराला जर स्थिर बसण्यासाठीं बांधून ठेविला तर तो बांदर बांधलेला तरी सुद्धां चेष्टा करीत असतो. स्थिर कधींही बसावयाचा नाहीं. बंधनानें नाइलाज झाल्यानें इतर अंगविक्षेपचेष्टांना कंटाळला तर डोळेच मिचकावीत असतो. तद्वतच मनाची स्थिति आहे.

चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥

छांदोग्य उपनिषदांत सांगितलें आहे,—**स यथा शकुनिः सूत्रेण प्रबोद्धो दिशंदिशं पतित्वान्यत्रायतनमलब्ध्वा बंधन मेवोपश्रयत । एवमेव खलु सोम्य तन्मनो दिशंदिशंपतित्वान्यत्रायतनमलब्ध्वा प्राणमेवोपश्रयते । प्राणबन्धनः हिसोम्यमन इति ॥**

अर्थः—ज्याप्रमाणें दोरीनें बद्ध झालेला पक्षी निरनिराळ्या दिशांकडे उडून जाऊं लागला तरी आश्रय न मिळतां अखेरीस कंटाळून बंधनाकडे येतो, त्याचप्रमाणें हें मन निरनिराळ्या दिशांकडे जाऊन इतर आश्रय न मिळाल्यानें प्राणाचांच आश्रय करितें. कारण प्राण हा मनाचें बंधन आहे. परंतु मतें दोन प्रकारचीं आहेत. हठयोगांतील प्राणायाम हा हठानें प्राणांना ताब्यांत आणण्याकरितां ह्मणजेच मनाला ताब्यांत आणण्याकरितां होय हें एक मत. व दुसरें ईश्वरभक्तीनें मनाला ताब्यांत घेण्यानें प्राणांना ताब्यांत घेणें हें होय. कारण मन व प्राण हे एकमेकांनां जोडलेले जुळे प्रेमबन्धु (प्रेम्णा बध्नातीति) च होत. म्हणून मनाला ताब्यांत घेण्याकरितां प्राणांना हठानें प्रथम आहारीं आणणें जरूर आहे याप्रमाणें ह्या मतांचे अनुयायी, मत्स्येंद्रनाथ, गोरखनाथ जालंदरनाथ, भर्तृहरी, गोपीनाथ, विरूपाक्षनाथ, विलेशयनाथ, वगैरे नाथपंथांतील लोक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हठयोगाचे पुरस्कर्ते होत. हे नाथपंथी लोक प्राणनिरोध मुख्य मानणारे आहेत. दुसरा पंथ मननिरोध मानणाऱ्यांच पतंजली मुनि हे ह्या पंथाचे मुख्य होत.

गोरक्षस्वामी प्राणनिरोध मुख्य मानणारे ह्मणून हठयोग हें साधन प्राणनिरोधाला उपाय ते सांगतात. यांच्या मतें शरीर मजबूत, निरोगी मलरहित झालें कीं, तें प्राणधारणेला लायक होतें. हठयोगानें शरीर मजबूत, निरोगी, मलरहित करितां येतें. अशा तऱ्हेचें शरीर, प्राणसञ्चयाला लायक झाल्यानें, त्यांत प्राण बराच सांठवितां येतो. व प्राण्याच्या जोरावर शरीराला स्थिरता आणतां येते. मग सुलभ उपायांनीं, शरीरस्थैर्य प्राप्त करून घेतां येतें. शरीर मलरहित करून शरीरांत जर बराच प्राणसञ्चय नसेल, तर त्या शरीराला स्थिरता प्राप्त होणें कठीण जातें. व अस्थिर शरीरामुळें ज्ञानतन्तु क्षोभ पावतात. ज्ञानतन्तूच्या क्षोभानें मन एकाग्र करणेस कठीण होतें. त्यामुळें कोणत्याही पदार्थावर एकाग्रता होत नाहीं. नाना वासनांनीं मन भरून जातें. मन वासनांनीं आणि प्राण मनानें नाचत असल्यानें, प्राणांना ताब्यांत घेतलें कीं, मन ताब्यांत आलेंच ह्मणून समजावें. कारण मन प्राणाचा गुलाम आहे. ज्यांना प्राणाची क्रिया कळली त्यांना मन दीड दमडीचें आहे. ह्मणून हटयोग हा शरीर ताब्यांत आणण्याकरितां व हठयोगातील आसन प्राणायाम, हा प्राण ताब्यांत आणण्याकरितां, उपाय ते सांगतात.

पातञ्जलऋषीचें म्हणणें मन घाबरलें कीं प्राण घाबरतात. मन निर्भय झालें कीं प्राण निर्भय होतात. म्हणून मनाला प्रथम ताब्यांत घेतलें पाहिजे. व तें मन ताब्यांत घेण्यासाठीं क्रियायोग (**तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः**) हा सोपा उपाय ते सांगतात. हठानें शरीराला त्रास देऊन प्राप्त होणारा उपाय, ईश्वरप्रणिधान हा सोपा उपाय असतां, पाहिजे कशाला असें त्यांचें मत.

हठयोगांत जीं योगाचीं आठ अंगें सांगितलीं आहेत. त्यांपैकीं समाधी हें एक अंग, प्रयत्नसमाधीप्राप्त्यर्थ सांगितलें आहे. परंतु ईश्वरप्रणिधान हा सोपा उपाय सहजसमाधीकारणें कसा होतो पहा.

आपण ओंकारजप, गायन, किंवा स्वाध्याय वगैरे साधनानें ईश्वरभक्ति करा-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वयास बसलों म्हणजे आपण त्यांत अगदीं गर्क तल्लीन होऊन जातों. मग शरीराच्या प्रत्येक भागाची देवता संतुष्ट होऊन, शरीराच्या प्रत्येक भागाचे परमाणू परमाणू, स्थिर, शांत होतात. व त्यायोगें मनाला प्रसन्नता प्राप्त होते. (**प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते**) व बुद्धि स्थिर होते. म्हणजे प्रसन्नतेनें स्थिरता, मग एकाग्रता, पुढें ध्यानधारणा, व सहजसमाधी प्राप्त होतो.

ज्यांना शरीराची अन्तररचना माहित असेल, त्यांस आढळून येईल कीं, डायफ्राम जो आंतील मध्य पडदा तो, सर्प जसा आनंदानें डोलूं लागतो तसाच तोही पडदा मन स्थिर झाल्यानें शांत तल्लीनपणें हालूं लागतो. त्याचा परिणाम सर्व शरीरक्रिया संथपणें चालून, प्राणी बेहोष होऊन जातो. कारण मुख्य चाक व्यवस्थित कोणत्याही अडथळ्याशिवाय सजातीय प्रवाहानें एकच गतींत चालू असलें म्हणजे, त्यावर अवलंबून असणारीं सर्व शरीरचक्रें म्हणजे सर्व मशीनची गति इष्ट व्यवस्थित, जशी पाहिजे तशी चालणारच. डायफ्राम व्यवस्थित झाल्यानें श्वासाचें नियमन व्यवस्थित होतें. किंवा ह्या परस्परावलम्बी क्रिया कशा नाजूक, धीमे, सुव्यवस्थित चालतात कीं, त्यायोगें मनुष्य देहभान विसरून जातो. व हीच स्थिति समाधीनें, शांत चित्तानें मिळवावयाची असते. व हटयोगांतील प्राणायाम हाही, हीच स्थिती प्राप्त करून घेण्याकरितां आहे. दोहोंचें साध्य एकच आहे. साधनें म्हणजे मार्ग मात्र थोडया फरकानें आहेत इतकेंच. एकाचें साधन प्राणांना ताब्यांत ध्यावयाचें व समाधी साधावयाचा. व दुसऱ्याचें साधन मनानें बुद्धीला प्रसन्न करून घेऊन समाधी साधावयाचा आहे.

यत्सांख्यैः प्राप्यते स्थानं तद्योगैरपि गम्यते ॥
एकं सांख्यं च योगं च यः पश्यति स पश्यति ॥ [गी. ५. ५]

१ सांख्य म्ह. ज्ञानमार्ग. २ योग म्ह. हठादी कर्म मार्ग.

राग, द्वेष, काम, क्रोध, लोभ हे शान्त मनाला म्ह० समाधीला अडथळे करणारे शत्रु आहेत. हे डायफ्रामच्या गतींत फरक पाडतात. व सर्व शरीर मशीन हालवून सोडतात. व बिघाड करितात. एक गती टिकूंच देत नाहींत. ह्यांच्या योगानें शरीराचे परमाणु क्षोभ पावतात व बसल्या जागेवर, न धांवता मनुष्याची धावून आल्यावर जी अस्वस्थता व छातींत धुडधुड होते, तशीच

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अस्वस्थता व छातींत धुडधुड, या कामक्रोधादिकांच्या योगें बसल्या जागीं होत असते. ह्मणूनच म्हटलें आहेः—

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः ।
कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत् ॥ [गी. १६. २१]

यांच्यामुळें श्वासोच्छासांत फरक पडतो, मन चंचल होतें. प्राण घाबरतात. बुद्धि ठिकाणीं रहात नाहीं. इतकेंच नव्हे तर, मनुष्य कोपास चढला असतां क्रोधावेशानें कांपूं लागतो. शब्दोच्चार नीट होत नाहींसे होतात. नाडीहि वाढते. शरीर आंत व बाहेरून तप्त होतें, परंतु ईश्वरप्रणिधानानें ही सर्व स्थिति बदलते. प्राणी कोपास चढावयाचाच नाहीं. मन शांत झाल्यानें तें वासनारहित निष्काम व्हावयास लागतें. व वासनारहित मन करणें हेंच समाधीपासून साध्य मिळवावयाचें असतें. कारण वासनारहित मन झाल्यानें सुषुम्ना नाडीनें प्रवेश करण्याला तें लायक होतें; व सुषुम्ना नाडीनें ब्रह्मरंध्र मिळविलें जातें. चित्त स्थिर झाल्यानें स्वस्वरूप (आत्मा) दिसतें. पातं. सूत्र ३ पाद १, व ब्रह्मरंध्र मिळविणें तोच मोक्ष होय. म्हणूनच संन्याशाच्या डोक्यावर मरतांना शंख फोडून प्राण त्या मार्गें गेल्याचें भासवितात.

शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिस्सृतैका ।
तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्ति ॥ कठोपनिषत्.

ह्याप्रमाणें हे कामक्रोधादि शत्रु हटयोगानें ह्मणजे प्राणायामानें, (गोरक्षकस्वामीचें मत) व ईश्वरप्रणिधानानें, बुद्धीला मनाच्या साहाय्यानें स्थिर करून ह्या शत्रूंचा प्रवेश होऊं यावयाचा नाहीं, असें मत पतंजलिऋषीचें आहे. पतंजलिऋषींनीं आपलें मनाचें शास्त्र, गोरक्षकस्वामीच्या प्राणायामविधीचाही स्वीकार करून लिहिलें आहे. त्याला मनाचें शास्त्र ह्मणतात. किंवा स्थिर मन करण्याचें शास्त्र होय.

अधिकारः— या शास्त्राचे अधिकारी व अनधिकारी कोण ? जिज्ञासु, विरक्त, दुष्कर्मे टाकण्याची इच्छा धरणारे, तसेंच जे श्वासोच्छास करणारे प्राणी असून, ज्यांना विचारशक्ति ईश्वरानें दिली आहे, ते सामान्यत्वेंकरून या शास्त्राचे अधिकारी किंवा या शास्त्रांत शिरण्यास लायक होत. कारण म्हटलें आहे कीं:—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इहामुत्र विरक्तस्य दुष्कर्मप्रजहासतः ।
जिज्ञासोरेव कस्यापि योगेऽस्मिन्नधिकारिता ॥
ब्राम्हणक्षत्रियविशां स्त्रीशूद्राणां च पावनम् ॥
शान्तये कर्मणामन्यद्योगान्नास्ति विमुक्तये ॥
युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधिष्टो दुर्बलोपि वा ॥
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोतिसर्वयोगेष्वतंद्रितः । ह प्रं.

अतंद्रितः ह्म. (unwearied, careful.) ब्राह्मण, वैश्य, क्षत्रिय, शुद्र, स्त्रिया, वृद्ध, अतिवृद्ध, तरुण, व्याधिष्ठ, दुर्बल, या सर्वांना ह्या उदार शास्त्रानें आपल्या पोटांत घेतलें आहे. व बहिष्कार कोणालाही नाहीं. मात्र, स्त्री ऋतुमती असेल किंवा, आसन्न प्रसूती असेल तरच, व जे शंकेखोर आहेत "**संशयात्मा विनश्यति**" व जे या शास्त्रानें घालून दिलेल्या नियमांस अनुसरणार नाहींत, त्यांना व जे क्रोधी, कुपात्री त्यांना, तसेंच व्यसनीं व ढोंगी हे अनाधिकारी समजावें. कारण '**शिश्नोदररतायैव न देयंवेषधारिणे**,' असें सांगितलें आहे. आतां या शास्त्राचे अभ्यासास सुरवात करण्यापूर्वी कोणत्या गोष्टी सामान्यतः पाळल्या पाहिजेत त्यांचा विचार करूं.

योगाचा अभ्यास करूं इच्छिणारांनीं, शरीर स्वच्छ ठेवून व शरीरारोग्याचे नियम पाळून, चहा, दारू वगैरे मादक पदार्थांचें सेवन असल्यास सोडलें पाहिजे. ब्रह्मचर्यव्रत पाळलें पाहिजे. दूध, तूप, वगैरे स्निग्ध सात्विक पदार्थ सेवनास पाहिजेत. तेल स्निग्ध पण सात्विक नव्हे. मसाले कांदा वगैरे पदार्थ उत्तेजक ह्मणून टाकले पाहिजेत. अग्नीचा विशेष संपर्क टाळला पाहिजे. स्त्रीसेवन ब्रह्मचर्यव्रत या प्रकरणांत सांगितल्या प्रकारचें अगदींच मित पाहिजे. अभ्यासाला पायांची चाल फार असूं नये. प्रत्येक दिवशीं जास्तींत जास्त फार तर ६।७ मैलांपेक्षा जास्त चालतां कामा नये. उपोषणें व अति शरीरक्लेश करणें टाळलें पाहिजे. मिताहार करून विरुद्ध आहार वर्ज्य केला पाहिजे. रात्रीच्या प्रथम भागांतील व मध्यरात्रीचा समय धरून त्यावेळीं झोंप कधींही फुकट घालवूं नये. हांव लागेल अशा प्रकारच्या श्वासोश्वासाचा व्यायाम होतां होईतों टाळावा. धापा टाकाव्या लागतील इतका व्यायाम कोणताही करूं नये. श्वास तोंडानें न घेतां नाकानें घेण्याची संवय पाहिजे शक्य तें मौन पाहिजे. बडबड करून

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वाणीचा व्यर्थ व्यय करून वाचाशक्ति नष्ट करून घेऊं नये. वाचाशक्ति जितकी शिल्लकी ठेवावी तितकी अमोघ राहून सत्यवती ठरत असते.

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ।
जनसंघश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥

अर्थः—अधिक भोजन, अधिक श्रम, जास्त बोलणें, जरूरीपेक्षां रात्रीचा जास्त आहार आणि जनसंघ ज्या योगें चंचलता वाढते, इतक्या गोष्टीनें योगाचा नाश होतो. इतकी व्यवस्था ज्यांना करितां येण्याजोगी असेल, मग ती व्यक्ति स्त्री असो, अगर पुरुष असो, शूद्र असो अगर अतिशूद्र असो त्यानें ह्या शास्त्राचे अभ्यासास सुरुवात करावी.

अथ वर्ज्यानि, वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि च ।
अतीव भोजनं त्याज्यमति निद्रातिभाषणम् ॥
अत्याहार मनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत ।

वर्जः—अग्निसेवा, अग्नि जळत असल्यानें ऑक्सिजन ह्म० प्राणवायू खपत असतो व सूर्याच्या किरणांनीं तो मिळत असतो ह्मणून अग्निसेवा ह्म० शेकत बसणें वर्ज करावें जरूर तर सूर्याचे किरणाची उष्णता घ्यावी. स्त्रीसेवा ह्म० स्त्रियांशीं संगत व एकान्तीं भाषण व अति मार्गक्रमण, तसेंच शिळें अन्न, पातळ पदार्थ पुन्हां ऊन करून सेवन करणें, अती खारट, अति तिखट खाणें वर्ज समजावें.

पुष्टं च मधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषकम् ।
मनोभिलसितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ह. प्र.
" सद्य; शुक्रकरः पयः "

दूध ताबडतोब धातु वाढविणारें आहे, त्याचें सेवन करावें.

जिव्हा दग्धा परान्नेन हस्तौ दग्धौ प्रतिग्रहात् ।
परस्त्रिभिर्मनो दग्धं कथं सिद्धि वरानने ॥ शिव-संही.

नात्यश्नतस्तु योगोंस्ति न चैकान्त मनश्नतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ गी-६-१६

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अति खाणारा किंवा अगदींच न खाणारा, अति झोंप घेणारा किंवा अगदींच न घेणारा अशाला योग सिद्धि होणार नाहीं.

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ गी-६-१७

ज्यांची निद्रा, व जागर परिमित, ज्याचें खाणें पिणें, हिंडणें परिमित, जो कार्यामध्यें परिमित, त्यानें हातीं धरलेल्या कामाची जुळवणी यथायोग्य होण्याचा योग जुळून येतो.

अभ्यासकाले प्रथमं कुर्यात् क्षीराज्यभोजनम् ।
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तावन्नियमग्रहः ॥ शो-सं.
जागाः—सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरूपद्रवे ।
धनुप्रमाणपर्यंतशिलाग्निजल वर्जिते ॥
एकान्ते मठिकामध्यें स्थातव्यं हठयोगिना ॥ ह प्र.

चोहोंकडून देश सपाट, व पवित्र, स्वच्छ, शुद्ध हवा असेल, व मनास आल्हाद होईल, व जनावरांपासून, कोणत्याही दुष्ट प्राण्यांपासून, उपद्रव होणार नाहीं अशी, जागा पसंत करावी. जलाशयाचा पुरानें त्रास होणार नाहीं, पण योग्याला त्या जलाशयाचा उपयोग जवळच होण्यासारखा असावा. जागा एकांत असावी. कारण, "वासे बहूनां कलहो भवेद्वार्ता द्वयोरपि" कलह वगैरे त्रास नसावा अशा ठिकाणीं लहानशी मठी बांधून, त्या मठास लहानसें दार असावें भिंतीस जाळ्या वगैरे भोकें असावींत. मठांत केरकचरा नसावा. झाडसारव करून जागा साफ ठेवावी, ज्यांना पाहून मन रमेल अशा सत्पुरुषांच्या तसबिरी भिंतीला टांगाव्या. मठाच्या बाहेर ओटे असावेत. त्या ओट्यांसमोर वेलींनीं आच्छादित रमणीय छाया असावी. बसावयास मठांत ओटा, आसन घालण्याकरितां करावयाचा तो फार उंच असूं नये. एक पावलानें वर चढतां येईल इतकाच उंच असावा, ओल कीडमुंगी वगैरेची बाधा होऊं नये. म्हणून फार नीचही असूं नये. गीतेंत सांगितलें आहे.

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिर मासन मात्मनः
नात्युच्छ्रितं नाति नीचं चैलाजिनकुशोत्तरं ॥ गी. ६. ११

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रथम दर्भासन, त्याजवर कृष्णाजिन, त्याजवर धूतवस्त्र, अशा तऱ्हेचें आसन मांडावें. उंच घातल्यानें कलथण्याची भीति, नीच घातल्यानें जमिनीच्या ओलाची धास्ती, व कीडमुंगी वगैरे जनावरांची धास्ती, ह्मणून आसन घालण्याचा ओटा अति उंच असूं नये व अति नीच असूं नये.

स्वामी विवेकानंद ह्मणतातः–"योगाभ्यास करण्यासाठीं एकादी एकान्ताची खोली मिळण्यासारखी असेल तर मिळवावी हें उत्तम. त्या खोलीमध्यें कोणी निजं नये. ती शुद्ध ठेवावी. स्नान केल्याशिवाय त्या खोलींत पाय ठेवूं नये. त्या खोलींत नेहमीं फुलें भरून ठेवावींत. तीं फुलें सभोंवार असणें फार चांगलें. तसेंच तेथें उत्तमोत्तम तसबिरा असणें हेंही उत्तम. सकाळ-संध्याकाळ तेथें धूप जाळावा. कलह, राग; घाणेरडे विचार मनांत आणूं नयेत. आपल्याप्रमाणेंच ज्यांचे विचार असतील अशा पुरुषांसच त्या खोलींत येऊं द्यावें. असें केलें ह्मणजे उत्तरोत्तर त्या खोलींतील हवा सुद्धां पवित्रतेनें, भरून जाईल, आणि जेव्हां जेव्हां उदासीनता प्राप्त होईल, दुःख उत्पन्न होईल, मन संशयांत पडेल किंवा त्याची चलबिचल होईल, अशा वेळीं त्या खोलींत गेलें असतां आपणास खचींत शांतता मिळेल; देंवालयें व मठ ह्यांचेही हेतू हेच आहेत"

ह्या हटयोगाचीं, योग हा पुरुष कल्पिला तर यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा व समाधि, अशीं त्या पुरुषाचीं आठ अंगें आहेत. या आठही अंगांचा विधिपूर्वक व ज्ञानपूर्वक अभ्यास सुरुकेला असतां अज्ञानरूपी काजळी (क्लेशरूपी मळ) जाण्यास सुरुवात होऊन, ज्ञानाची ज्योत प्रदीप्त व्हावयास लागते व तो योगपुरुष प्रसन्न व्हावयास लागतो. जसजसा मळरूपी अविद्यादि क्लेशांचा नाश, तसतशी ज्ञानाची दीप्ति वाढत जाते. अज्ञान नष्ट व्हावें, ज्ञानदीप्ति प्रकट व्हावी व त्यायोगें बुद्धीवर प्रकाश पडून जीवशिवाची ओळख पटावी ह्मणून ह्याचा अभ्यास आहे निदान हें जरी साधलें नाहीं, मानलें तरी शरीरारोग्य व आयुष्यवृद्धि हीं ह्या हटयोगानें प्राप्त होत असतात. शरीरारोग्य व आयुष्यवृद्धि मिळविणें ही गोष्ट कांहीं लहानसहान नव्हे.

ह्या हठयोगाचा अभ्यास करणाऱ्यांना, हटयोगांत शिरण्यापूर्वीं प्रथम निश्चय टिटवीप्रमाणें, व श्रद्धा विश्वास कल्याणस्वामीप्रमाणें पाहिजे; तरच ह्या हठयोगा-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पासून फायदा होईल. व फायदा निश्चित आहे हें ह्या योगाचे प्रवर्तक बजावून सांगत आहेत.

निश्चयः—टिटवी पक्ष्याचें जोडपें वाळवंटावर रहात असे. टिटविणीची जेव्हां प्रसूतीची वेळ आली, तेव्हां ती आपल्या यजमानांस ह्मणत्ये " हे नाथ माझ्या प्रसूतीची वेळ आली आहे. सबब हा समुद्रकिनारा सोडून निवांत जागा पाहिली पाहिजे. " तिचा प्रियकर ह्मणाला, " येथें अंडीं घालण्यास हरकत काय ? समुद्राची अशी काय बिशाद आहे कीं तो अपराधावाचून अंडीं वाहून नेईल ? " अशी समजूत करून तें पक्ष्यांचें जोडपें तेथेंच राहिलें. पुढें त्या टिटवीनें रेतींत अंडीं घातलीं, परंतु समुद्राच्या भरतीनें तीं सर्व अंडीं वाहून गेलीं. हें पाहून त्या पक्ष्याला राग आला. व त्यानें समुद्र आटविण्याचा निश्चय केला. व एक एक बिन्दु चोंचीत घेऊन तो बाहेर टाकूं लागला. याप्रमाणें बरेच दिवस काम चालविलें. हें पाहून त्याची प्रिया व इष्टमित्र सांगूं लागले, हा गडगंज भरलेला समुद्र कोणीकडे, आणि तुमची आटवण्याची शक्ति कोणीकडे ? हा प्रयत्न सोडून द्या असा उपदेश केला. परंतु त्यानें ऐकिलें नाहीं. तें पाहून ते सर्व जण समुद्र आटविण्यास त्यास मदत करूं लागले. याप्रमाणें कांहीं दिवस गेल्यावर नारदमुनी त्या ठिकाणीं आले, त्यांनींही हा असाध्य प्रयत्न सोडण्यास सांगितलें. परंतु तो पक्षी आपल्या निश्चयापासून ढळला नाहीं. हें पाहून नारदास त्या पक्ष्याची दया आली, व ते वैकुंठास जाऊन गरुडपक्ष्यास म्हणाले; बा गरुडा, तूं पक्ष्यांचा राजा आहेस; तुझ्या स्वजातीय पक्षाचा समुद्रानें अपमान केला आहे. व तुझ्या निरपराधी व दुबळ्या प्रजेचा जो अपमान तो प्रत्यक्ष तुझाच अपमान नव्हे का ? ह्मणून त्या पक्षाचें रक्षण करणें तुला उचित आहे. हें ऐकून गरुडपक्षी तेथें आला; व समुद्र आटवूं लागला. त्यामुळें समुद्र गरुडाला शरण गेला. व तीं गिळलेलीं अंडीं त्या टिटवीपक्ष्याला त्यानें परत दिलीं. हा जो त्या पक्ष्याचा निश्चय परिणामी फलदायी झाला, हें कशाचें बरें फळ ? तर त्याच्या चिकाटीचेंच. हेंच ध्यानांत ठेवून आपण जर योगांत, इतकेंच नव्हे तर, कोणत्याही कामांत चिकाटी ठेवून निश्चय ढळूं दिला नाहीं तर, ईश्वर साह्यकारी झाल्यावांचून राहाणार नाहीं. ह्मणून साधकानें एकदां योगांत शिरल्यावर मग आपला निश्चय ढळूं देतां कामा नये. तरच सिद्धि मिळत असते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्रद्धा विश्वासः–परम श्रद्धाळू रामदासस्वामीजवळ जेव्हां अतिशय शिष्य मंडळ जमलें, तेव्हां त्यांनीं त्यांची परीक्षा पाहण्याचा इरादा करून एक पिकलेला आंबा पायावर बांधला, व ते मोठ्या मोठ्यानें कण्हूं लागले. सर्व शिष्यमंडळ स्वामीजवळ जमलें. तेव्हां स्वामी ह्मणतातः–" बा शिष्यांनो, मला गळूं झालें आहे, व तें फार ठणकतें. जर कोणी हें गळूं चोखील तर माझ्या वेदना कमी होतील; व आराम वाटेल, परंतु गळूं चोखणारा मात्र मरेल. असें असल्यामुळें माझी आतां धडगत नाहीं. काय करावें सुचत नाहीं " मरणाची भीति घातल्यावर मग कोण थाऱ्यास उभा राहतो. भराभर सर्व भोजनभाऊ शिष्यांनीं रस्ता धरला. एका मागून एक असे बहुतेक शिष्य पळूं लागले. कल्याण नावांचा शिष्य दृढ छातीचा पूर्ण श्रद्धाळू व त्याचा स्वामींवर पूर्ण विश्वास असल्यानें, स्वामीस ह्मणतो " एवढेंचना ! मीं तें गळूं चोखतों, " असें ह्मणून गळूं चोखूं लागला, तों त्यास मृत्यु बाजूसच राहिला; परंतु अमृततुल्य आंबा खाण्यास मिळाला. शिवाय स्वामींची पूर्ण मर्जी त्याजवर बसली. ह्मणून स्वामी रामदासांच्या शिष्यांत कल्याण शिष्याचेंच नांव ऐकूं येतें. याचें कारण तो त्याच योग्यतेचा होता.

वरील गोष्टींत दिल्याप्रमाणें निश्चय व विश्वास संपादन करून जर कोणी योग्याभ्यासास लागेल तर, त्या शास्त्रांत सांगिलेल्या प्राकृत जनांस अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टी व सिद्धी सुद्धां प्राप्त होतील, यांत बिलकुल शंका नाहीं. हें कोणास अनुभवाशिवाय पटणार नाहीं. तथापि ह्या सिद्धी साधकाच्या हतभाग्यानें प्राप्त झाल्या नाहींत, असें धरलें तरी, तदंगभूत शरीरशुद्धि आरोग्य व मनःशुद्धि हीं झाल्याशिवाय खास राहणार नाहींत. शरीरशुद्धि व मनःशुद्धि हीं, सिद्धि मिळण्याचीं अवश्य व पूर्व अंङ्गें होत.

विद्यार्थ्यानें आळस तर बाजूलाच सारून ठेविला पाहिजे. दंभ माजविण्याकरितां, किंवा लोकांत मिरविण्याकरितां, अशास्त्ररीत्या, ह्याचा अभ्यास करावयाचा नाहीं, हें लक्षांत असावें. त्या दंभामुळें ह्मणा किंवा कशानें ह्मणा, ह्या हठयोगाबद्दल पुष्कळांचा गैरसमज झालेला दिसतो. कांहीं शास्त्रीलोक गीतेवर किंवा परमार्थावर प्रवचनें करितांना ह्या हठयोगाची, व त्याचा सांप्रत काळांत अवलंब करणाऱ्यांची बरीच टर उडवितांना ऐकण्यांत येतें. हें त्यांचें करणें अगदींच निराधार आहे असें नाहीं. ह्यास कारणें अनेक आहेत. ज्यांचा जो विषय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नव्हे त्याची त्यांला गोडी नसते, त्यामुळें त्यांचें मत अनुकूल असण्याचा संभव नसतो. जे स्वतः दुबळे असतात त्या दुबळ्यांना ह्यापासून शरीराला आरंभीं होणारा त्रास सहन करण्याची ताकत नसते. व जे नाताकत असतात, तेच ह्या हठयोगाची निंदा करितात परंतु दुबळ्यांना सबळ करण्याकरितांच ह्या हठयोगाची, संगती आहे हें ते विसरतात. उपनिषद्धांत " नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः ' असें स्पष्ट सांगितलें आहे.

आत्मज्ञान मिळविण्याकरितां ज्ञानमार्ग (भक्तिमार्ग) वगैरे सोपे उपाय असतां हठयोगाच्या द्वारें साधणाऱ्या मनोनिग्रहानें शरीराला त्रास होणारे हठादि योगाची जरूरी त्यांस भासत नाहीं. सर्व शास्त्रांचें सार जी श्रीमद्भगवद्गीता तीमध्यें ह्या हठयोगाबद्दल थोडासा विरुद्ध भास आलेला भासतो.

अशास्त्रविहितं घोरं तप्यन्ते ये तपो जनाः ।
दंभाहंकारसंयुक्ताः कामरागबलान्विताः गी. १७-५
कर्षयन्तःशरीरस्थं भूतग्राममचेतसः ।
मां चैवान्तःशरीरस्थं तान्विध्यासुरनिश्चयान् ॥ १७ १७-६

अर्थः—जे लोक दंभ व अहंकार माजवून, त्यांनीं युक्त होत्साते काम आणि आसक्ति, यांच्या जोरावर शास्त्रविरुद्ध घोर तप करितात आणि शरीरांतील पंचमहाभूतादिकांच्या समुदायासच नव्हे तर शरीरान्तर्गत असणाऱ्या मलाही, आत्म्याला जे कष्टवितात, ते अविवेकी आसुर बुद्धीचे असें समजावें. एवढें तरी खरें आहे कीं जे दांभिक व अशास्त्ररीत्या कृत्य आचरणारे तेवढेंच निंद्य गीतेनें मानिलेलें आहे हें लक्षांत असावें.

भक्तिमार्गाचे पुरस्कर्ते पतंजलादि ऋषींच्या कालाकडे लक्ष दिलें तर त्याकाळीं हठयोगाची निन्दा करण्यासारखाच तो काल होता. लोक इतके मजबूत व ताकतवान होते कीं हठयोगाला दांतीं तृण घेण्याला लावण्याच्या लायकीचे होते. त्यावेळीं रानांत इच्छेप्रमाणें पाहिजे तेवढी जमीन अडवून स्वतःचें व येतील तेवढे शिष्य ठेऊन त्या शिष्यांचे व इतक्या इसमांना जरूर तेवढी गुरें ढोरें बाळगून त्या सर्वांचें पालनपोषण करण्याची ताकत एका इसमाच्या अंगांत असे. कशाचीही उणीव किंवा फिकीर म्हणून रहात नसे. दूध दुभतें यथेच्छ त्यावेळीं मिळत असल्यानें प्रत्येक माणूस भला मजबूत पाहिजे तें ताक-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दीचें काम करण्याची धमक असलेला त्याकाळीं आढळून येत असे. त्यामुळें निरोगीपणा, मनोधैर्य, आत्मविश्वास हे गुण त्यांजवळ जबरदस्त असत. ' कोणतीही गोष्ट अशक्य हा मंत्रच त्यांच्याजवळ नव्हता.शक्तीशिवाय भक्ति येत नसते. शक्ति अचाट असल्यानें फक्त कायतें भक्तिमार्गाकडेच लक्ष त्यांना विशेष द्यावें लागत असे. गुरूच्या स्वाधीन मुलगा केला कीं त्यावेळचें आईबापांचें कर्तव्य संपलें. त्यावेळीं हल्लींप्रमाणें बडेजाव हा माहीतच नव्हता विद्यार्जनासाठीं फी द्यावी लागत नव्हती. अन्नवस्त्रासाठीं खर्च द्यावा लागत नव्हता. बुकें हल्लींप्रमाणें प्रत्येक वर्षास निरनिराळीं विकत घ्यावीं लागत नसत. हल्लींचे शिक्षणाप्रमाणें शिक्षण व्यापारी नव्हतें. त्यामुळें आईबापांना तसेंच विद्यार्थ्यांना कशाची ही काळजी मिळून राहत नसे. विद्यार्थ्याला गुरुगृहीं विद्यार्जन आटोपल्यावर घरीं आल्यानंतर पोट भरण्याकरितां धंदा कोणता पत्करावा ह्याचीही फिकर हल्लींसारखी नव्हती. गुरु निरनिराळ्या पण प्रत्येक शिष्याला एकाच शास्त्रकलेंत हात खंडेपणा करून सोडीत असे. हल्लींप्रमाणें एक ना धड, भाराभर चिंध्या, याप्रमाणें अनेक शास्त्रविषय एकाला शिकावे लागत नसत. शिष्याला त्यानें घेतलेल्या विषयांत तरबेज केल्यावर मगच त्याला घरीं जाण्याला व गृहस्थाश्रम घेण्याला परवानगी गुरु देत असे. अशा तऱ्हेनें दहा दहा हजार शिष्यांचें पालणपोषण, व विद्यार्जन जो गुरु करी त्याला त्याकाळीं कुलपती अशी संज्ञा उपनिषधांत दिलेली आढळते. हल्लींच्या ' प्रगती ' च्या काळांत सुधारणा देवीचे चोंचले कांहीं विलक्षणच दिसतात.

गुणापेक्षां बडेजावच मोठा; फॅशनचे कपडेलत्ते, सुधारलेल्या पद्धतीचें खाणेंपिणें, शाळेची व कॉलेजची फी त्याखालींच विद्यार्थी चुरून जातो.खाण्यांत, चहा पाहिजे. दूध तूपाचें ;तर आंवळयाएवढें पूज्य. सदोदित विद्यार्थी ' माझे कसें होईल ' ' कसें भागेल,' ह्या फिकीरींत, बरें कसाबसा विद्याभ्यास आटोपून विद्यार्थी बाहेर पडला तरी पुढें धंदा काय पत्करावा ही अडचण नाहींशी होत नाहींच. थोडाबहुत कसाबसा धंदाही मिळविला, पण आपल्या कुटुंबाचें रक्षणाकरितां जमाखर्चाचीं तोंडें मिळवितां मिळवितां, व आरोग्याकरितां डाक्टराचीं बिलें देतां देतां नाकींनऊ येतात. आजचा दिवस गेला उद्यांचा कसा जातो, ही फिकीर सुटत नाहींच. ह्या अशा काळ महिम्यानें प्रत्येक मनुष्याचें शरीर हाडांच्या सांपळयासा-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रखें कृश, निस्तेज रोगानें पछाडलेलें, मनोधैर्य खचलेलें आढळतें. आधींच मन चंचल त्यांत शरीर अस्वस्थ असल्यानें मनाला स्थिरता कशी ती नाहींच. त्यामुळें एका जाग्यावर बसण्याची. ताकतही राहिलेली नसते. एकाद्या तरुणाला जर म्हटलें कीं गीतेंत सांगितल्याप्रमाणें 'समंकायशिरोग्नीवं' एक तासभर तरी आसन घालून बैस, तर तो अगोदरच कुरकुर लावतो कीं माझ्या पाठींत दुखतें. मग एक तास बसण्याचा किती त्रास होईल कोण जाणे. कदाचित् खुर्चीवर समाजांत कांहीं तास गप्पा छाटण्यास बसूं शकेल. परंतु आरोग्य मिळविण्याकरितां समाजांत खुर्चीवर बसून गप्पा छाटणें ही पद्धति नव्हे. खुर्चीवर बसण्यानें शरीराचे सर्व अवयव प्राणसञ्चयाकरितां जसे पाहिजेत तसे वळत नसतात; व खुर्चीवर बसण्यानें इतर व्यवहार करितांना, प्राणसञ्चयाकडे लक्ष नसल्यानें त्यापासून व्हावा तसा फायदा होत नाहीं. प्राणसञ्चय करण्याकरितांच खुर्चीवर बसण्याचा अभ्यास असेल तर गादीवर पडून लोळत राहण्यापेक्षां चांगला; तरी पण खुर्चीवर आंवळ जागेंत बसावें लागत असल्यानें, शरीराला संकोच होतो. सबब हा खुर्चीवर प्राणसञ्चयाकरितां बसण्याचा मार्ग जमिनीवरील आसनापेक्षां गौणच होय.

आसन, प्रणायामानें शरीराच्या ज्या भागाला रोग झाला असेल म्हणजे जेथील प्राण कमी झाला असेल तेथें प्राणसंञ्चय करून सर्व शरीर समप्राण करितां येऊन रोग बरा करितां येतो. म्हणजे शरीर प्राणसञ्चयानें निरोगी मलरहित करितां येऊन मनोधैर्य प्राणसञ्चयानें आणतां येतें म्हणून शरीर मजबूत करण्याकरितां हल्लींच्या काळाला हठयोगच पाहिजे.

पूर्वींच्या काळाप्रमाणें जरी आपणाजवळ मुबलक जमीन, मुबलक धान्य नसलें तरी हवा, ऊन, पाणी, मुबलक आहे त्याचा उपयोग कसा करून घ्यावा व त्यापासून शरीर मजबूत कसे करून घ्यावें, हें हठयोग शिकवितो. शरीर मजबूत असणें हा पायाच पुढील हठयोगाचीं जीं प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधि हीं अंगें त्यांचा होय. पूर्वींच्या काळांत हा पाया स्वाभाविकच मजबूत असे. तो मजबूत करण्याचें कारणच पडत नसे. सध्यांच्या काळांत प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधि या साधनांची जरूरी नसली तरी शरीरारोग्य असणें हें प्रत्येक माणसास जरूरीचें आहे. पुढील, बी. ए, एम्. ए. होण्याची इच्छा नसली तरी एन्ट्रन्स

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्मणजे आसन, प्राणायाम एवढा तरी कोर्स, आरोग्याकरितां पुरा करणें जरूरीचें आहे. ह्यासाठीं तरी हठयोगाची मातबरी मानली पाहिजे. शिवाय हें शास्त्र ज्यांनीं उदयास आणिलें ते ह्मणजे अगदींच वेडगळ, गच्चाळ अनाधिकारी होते असें तरी कसें ह्मणतां येईल. त्यांना कांहींतरी दूरदृष्टी असली पाहिजे; ह्मणूनच ह्या अशा विपन्नकाळांत आम्हांसारख्या दुबळ्यांना ह्यापासून फायदा करून घेतां येत आहे. असें हें शास्त्र अगदींच टाकाऊ व टीका करण्यालायक असें तरी कसें ह्मणतां येईल ?

यमः--अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रम्हचर्यक्षमाधृतिः ।
दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ ह. प्र. ॥

अहिंसा, सत्यम्, अस्तेयम्, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृतिः, दया, आर्जवम् मिताहारः, शौचम् येणेंप्रमाणें यम दहा प्रकारांनीं सांगितले आहेत. १ अहिंसा ह्म. कायावाचा मनें करून प्राणिहिंसा न करणें, २ सत्यम् यथार्थ व कालानुसार काळवेळ पाहून भाषण करणें, ३ अस्तेयम्–परद्रव्यापहार न करणें, ४ ब्रह्मचर्य,–गृहस्थानें स्वस्त्रीशींच ब्रह्मचर्य व्रतांत सांगितल्याप्रमाणें योग्यकाळीं गमन करणें, ५ क्षमा-कोणत्याही इष्ट अनिष्ट प्रसंगांत चित्तवृत्ति भंग न होऊं देणें, ६ धृतिः –ह्मणजे संकटें आपदा वगैरे, प्रतिकार करण्याची ताकत असतां वृत्तींत फरक न पडू देतां सहन करण्याचें धैर्य असणें, ७ दया–सर्व प्राण्यावर अद्वैतभाव–आत्म्यौपम्य-बुद्धि ठेवणें, ८ आर्जवम्–ऋजुपणा–सरळपणानें वागणें, ९ मिताहार ह्मणजे पोटांत भूक ठेऊन खाणें. १० शौचम् ह्मणजे अन्तर्बाह्य शरीरशुद्धि ठेवणे.

शौचं तुद्धिविधं प्रोक्तं बह्यामभ्यतरं यथा ।
मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मन शुद्धिस्तथांतरम ॥

प्राणायामें करून मनाची अन्तः शुद्धि होते. बाह्यशुद्धि मृज्जलें करून होते. यमनियमांबद्दल पातञ्चलसूत्रांत विशेष माहिती पहावी.

नियमः—तपःसंतोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।
सिद्धांतवाक्यश्रवणं ऱ्हीमतिश्च जपोहुतम् ॥

१ तप, २ संतोष किंवा समाधान वृत्ति, ३ आस्तिक्य किंवा ईश्वरांचे ठिकाणीं दृढ भाव, ४ दान, ५ ईश्वरपूजन, ६ सिद्धांतवाक्यश्रवण, ७ ह्री, ८ मतीं, ९ जप. १० हुतम्.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१ तप ह्मणजे श्रुतिस्मृतींनीं सांगितलेलें, व इतर ऋषींनी विधियुक्त आचरलेलें तें, २ संतोष ह्मणजे–इष्ट अनिष्ट भोगावयास येईल त्यांतच आनंदित असणें, ३ आस्तिक्य ह्मणजे धर्म, अधर्म, ईश्वर, यांचेबद्दल कृतज्ञ राहून सद्भाव ठेवणें ४ दान ह्मणजे यथाशक्ति गरजवंत सुपात्रास योग्य वेळीं कोणत्याही प्रकारची शक्य ती मदत करणें, ५ ईश्वरपूजन ह्मणजे सद्भावनेनें कुलदेवतांना यथायोग्य भजणें. ६ सिद्धांतवाक्य श्रवण ह्मणजे आप्त (आप्तस्तु यथार्थ वक्ता) पुरुषांचें, व वेदांताचें श्रवण करून सतत स्मरण करणें, ७ ह्री ह्मणजे धर्माचरणा विरुद्ध मति होण्याबद्दल मनाला लाज वाटणें, ८ मति ह्मणजे श्रद्धा, आस्तिक्य बुद्धि, ९ जप ह्मणजे जो आपला गुरु असेल त्यानें सांगितलेले जप वगैरे यांचें आचरण करणें, १० हुतम् ह्मणजे वेदाज्ञेप्रमाणें हवन करणें, ह्मणजे स्वार्थत्याग करण्यास शिकणें.

आसनः— हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम् ॥

यम, नियमांनंतर पुढील जीं अंगे प्राणायाम, प्रत्याहार,ध्यान, धारणा, समाधि, त्या सर्वांना आसन हें मुख्य अंग आहे. त्यायोगें शरीराला आरोग्य प्राप्ति, होईल अंगाला लघुत्व येईल व शरीराचें चंचलत्व जाईल असें स्थिर आसन साधणें अभ्याशाला जरूर आहे.

आस्यते, सुखेन आस्यते इति आसनम्. सुखानें बसतां येईल, शरीरास कम्प उत्पन्न होणार नाहीं व शरीराला कसल्याही वेदना आसन आहेपर्यंत होणार नाहींत,व शिवाय आपल्या शरीराचें वजन कांहीं मण असतांही चालतांना उठवीत असतों, तरीपण शरीरप्रीतीनें बोजासा वाटत नाहीं, तसेंच आसनावर बसलें असांत बोजा वाटत नाहींसा झाला, आसनाचा हिशोब नाहींसा झाला, आपलें शरीर अस्तित्वांतच नाहींसें वाटणें, अशा प्रकारें एका जागेवर निश्चित केलेल्या वेळापर्यंत सुखानें बसतां येणें त्यास आसन ह्मणावें.

आपल्या शरीरांत घामाच्या अनेक नळ्या सर्व शरीरभर पसरलेल्या आहेत, त्यांचें काम निरूपयोगी द्रव्यें, शरीरांतून बाहेर काढून टाकणें व शरीर शुद्ध मलरहित निरोगी करणें हें होय. जरी हें त्याचें काम आहे, तरी त्यास आतून चलन वलन असेल तरच त्यांची कामगिरी त्यांच्या कडून पार पडेल. त्या जडच आहेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

त्या चेतन नव्हत. सबब त्या हालक्या जातील अशी कृती करून त्यांस चालन दिलें पाहिजे शरीरावर लाखों रक्ताच्या नळयांचें वेष्टन आहे. ह्या रक्तनळ्या सर्व भागांना रक्त पुरवीत असतात. स्नायु व शिरा अगणीतच आहेत. त्यांच्या चलनवलनानें, शरीराला लागणारा प्राण व पोषण, ह्यांच्याच मार्फत मिळत असतें. ह्यांच्या हालचालींत अडथळा झाला तर शिथिलता (Paralysis) येत असते. शरीरांत जिकडे तिकडे अनेक हाडें आहेत. व हाडांचे सांधे, बिजागरांप्रमाणें आहेत. प्रत्येक सांध्यांत ईश्वरानें बिजागरें झिजूं नयेत ह्मणून, पातळ पदार्थ ठेविला आहे. सांधे हालले गेल्यानें, त्यांत गरमपणा उत्पन्न होऊन, नरमपणा येत असतो. सांध्यांतील पातळद्रव्य हालल्यानें, निरुपयोगी झालेलें द्रव्य पुढें ढकललें जाऊन, त्यांत नवेपणा उत्पन्न होत असतो; व तरतरी प्राप्त होत असते. सुस्ती जावी तरतरी यावी, शरीराचे प्रत्येक भाग हालचालींत राहून हुशार तरतरीत असावेत, जे भाग सहजगत्या हालले जात नाहींत, तेही हालविले जावेत, फुप्फुसांचा वरचा व खालचा भाग–जो शरीरयंत्रांतील सर्व यंत्रक्रिया सुरळीत चालण्याकरितां मुख्य आहे व वरचा भाग विशेष कृतीशिवाय न हालणारा असल्यानें रोगोत्पत्तीला कारण होणारा आहे. तोही हालला जावा, कुंडलिनी व ज्ञानाचीं कमलें, ह्यांचीही जागृती व्हावी; शरीराला इतर व्यायामानें श्रम वाटतात, थकवा येतो, तसा थकवा तर येऊं नये, व शरीराचे प्रत्येक भाग, मलरहित मजबूत निरोगी तर बनावेत ह्मणून शरीराच्या प्रत्येक भागाला व सर्व भागांना चलनवलन देण्याकरितां शरीराच्या निरनिराळया आकृत्या बनवून शरीरांतील प्रत्येक शीर प्राण धारणेला लायक बनावी, यासाठीं आसनें घालावयाचीं आहेत.

इतर व्यायामांनीं दम लागतो, थकवा येतो तसा थकवा आसनांनीं येत नाहीं कदाचित् नवशिक्यास आरंभीं थोडया अल्पप्रमाणावर थकवा वाटेल इतकेंच.

> समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
> संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ गी. ६. १३.

काय ह्मणजे पाठ, डोकें व मान हीं सम ह्मणजे उभीं सरळरेषेंत निश्चल धारण करून स्थिर होऊन दिशांकडे ह्मणजे सभोंवार न बघतां आपल्या नाकाच्या शेंडयावर नजर ठेवून बसावें. गीतेंत सांगितल्या या प्रकारानें बसण्याचें वळण

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीराला लावल्यानें व बसल्या जागयावर तोंड बंद करून स्थिर झाल्यानें व कांहीं एक मेहनत न करितां अति मेहनत करून, जसा घाम येतो तसा आसन घालन कुंभक करून बसलें असतां येतो. व शरीर साफ होत असतें. व हलकें होतें. इतकेंच नव्हे तर देह आणि मन यांचा चंचलतारूप जो रजोगुणाचा धर्म तो आसनानें नाश पावतो ' आसनेनरजो हंति ' शिवाय फळ मिळतें तें.

आसनस्य फलान्वक्ष्ये प्रथमं नाडिशोधनम् ।
द्वितीयं शरीरारोग्यं तृतीयं चांगलाघवम् ॥

आसनापासून, नाडीशुद्धी, शरीरारोग्य व अंगीं चपलता येत असते.

अनलसत्वमुपस्थवलक्षयो, अनिलबोधपटुत्वमनूर्मिता ।
पवनमंथरताप्युपजायते, स्थिरमतेरिह पीठजयात्किल ॥

अनलसत्व ह्मणजे आळशीपणा, उपस्थबलक्षय ह्मणजे गुह्य किंवा जननेंद्रियाची बलहानि, अनिल बोधपटुत्व ह्मणजे प्राणवायूचा रोध करण्यांत निपुणता, पवन मंथरता म्ह प्राणवायूची स्थिरता, ऊर्मी म्ह लाटा, वेग अनुर्मिता म्ह. क्षुधा, तृष्णा यांची बाधा न होणें. तसेंच रागद्वेषादि उर्मि न उठणेंपणा; पीठजय ह्मणजे आसनजय; निदान दोन तासांपासून तीन तासपर्यंत एका जागेवर आपणांस आवडणारें, पुढें दिलेल्या आसनापैकीं कोणतेंही एक आसन घालून अंगविक्षेप न करितां सुखानें बसतां आलें पाहिजे,ह्मणजे आसनजय झाला.आसनजय झाल्यानें, 'ततोद्वन्द्वानभिघातः'शीत उष्ण सुखदुःख वगैरे जीं द्वंद्वें त्यापासून पीडा होत नाहीं. आसनें नित्य नियमित घातल्यानें, शरीराचे परमाणू बदलूं लागतात; जुनें निरुपयोगी झालेले परमाणू निघून जातात, व त्यांची जागा नव्यांनीं व्यापली जाते असें होतां होतां ह्मातारें शरीर असलें तरी उमेदवाराप्रमाणें मजबूत तरतरीत होतें. माणूस निरोगी बनतो व नवीन परमाणू संचय बराच होत गेल्यानें, व तो ब्रह्मचारी व्रतानें, टिकविला तर, मनुष्य फारच दीर्घायुषीं होतो.

विशेष लक्षांत ठेवण्यासारखी गोष्ट हीं कीं, नवशिका मनुष्य घाईघाई करून आसनें सुरू करून, त्यांतच प्राणायाम करूं लागतो. परंतु हें करणें हिताचें नाहीं आसन स्थैर्य ह्मणजे आसन जय झाल्यानंतरच प्राणायामास सुरवात करावयाची असते. आसनाना सुरुवात केल्यानें, प्राणायामाचा पाया ह्म. प्राणायामाला जरूर ती स्थिती आपोआपच नकळत प्राप्त होऊं लागत असते. आसनजय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

झाल्यानंतरचा जो पुढला धडा प्राणायाम त्याला आसनाबराबरच सुरवात केली तर बिघाड होतो. तो करून घेऊं नये. स्थिर सुखासनघालतां येऊं लागलें ह्मणजे मग प्राणायामाला सुलभ जातें. व प्राणायाम सहज साधूं लागतो. ह्मणून लक्षांत ठेवण्याची गोष्ट ही कीं, आसनाच्या सुरुवातीबरोबर प्राणायामाला सुरुवात करूं नये. ह्मणजे नाकांतून निघणाऱ्या वाऱ्याला कोणत्याही प्रकारें रोकूं नये. तोंड मात्र बंदच ठेवलें पाहिजे. आसनकाळांत तोंडानें केव्हांही वारा घ्यावयाचा नाहीं व सोडावयाचा नाहीं.

आसनाच्याजाति किंवा प्रकार.

आसनानि समस्तानि यावंतो जीवजंतवः ।
चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितं पुरा ॥
तेषांमध्ये विशिष्टानि षोडशोनं शतं कृतम् ।
तेषांमध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ॥

जीवांच्या जितक्या जाती आहेत तितकीं ह्मणजे चौऱ्यांशीं लक्ष आसनें आहेत. परंतु त्यांत ८४ आसनें मुख्य असें. हेरंडसहितेंत शिवदेव सांगतात. त्यांतही ३२ आसनें महत्वाचीं मानलीं आहेत.

चतुरशीतिपीठेषु पद्मासनं सदाभ्यसेत ।
द्विसप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम् ॥

या ८४ आसनामध्यें पद्मासन किंवा सिद्धासन यांचा अभ्यास सदोदित करावा. कारण या आसनांनीं शरीरांतील ७२ हजार नाड्यांची मल शुद्धि होत असते.

मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धा सिद्धासनं विदुः ।
चतुरशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ॥

सिद्धपुरुष सिद्धासन सर्व आसनांत मुख्य मानतात.

आसनांचे अभ्यासास सुरवात करण्यापूर्वी डोक्यापासून पायांपर्यंत सर्व शरीरावरील प्रत्येक शरीर भागांचीं नांवें माहीत पाहिजेत तीं:–खोंट ह्म० टांच; पायाला खोंटेच्या दोन बाजूला दोन टेंबकें असतात, पैकीं आंगठ्याकडील बाजूच

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जें टेंबूक त्यास घोंटा ह्मणतात. गुद व वृषण ह्यांच्यामधील उभी शीर तीस शिवण ह्मणतात. कमरेपासून खालचा भाग व गुंडघ्याच्या वरचा पायाचा जो भाग त्यास मांड्या ह्मणतात. गुडघा किंवा ढोंपर याच्या खालच्या भागाच्यामध्यें जो जाड भागा त्यास पोटऱ्या ह्मणतात. वाम,सव्य ह्म० डावें आंग. दक्षिण,याम्य ह्म. उजवें आंग भ्रुकुटी ह्म. भुवई. बेंबीच्या खालच्या पोटाच्या भागाला ओंटी-पोट ह्मणतात.

आसनासंबंधें निराळें प्रकरण दिलें आहे तें पहावें. येथपर्यंत यम, नियम, आसन वगैरेचें वर्णन झालें यमनियम हीं अन्तःकरणशुद्धिसाठीं असून, आसनें हीं प्राणायामास पात्रता आणण्यासाठीं आहेत. व प्राणायाम हा इंद्रिय दोष घालविण्यासाठीं होय.

दह्यंते ध्मायमानानां धातूनां च यथामलाः
तर्येंद्रियाणां दह्यते दोषाः प्राणस्यनिग्रहात् ॥
शुद्धि मेतियदासर्वं नाडीचक्रं मला कुलम् ।
तदेव जायते योगी प्राण संग्रहणेक्षमः

अर्थः--नाडी मल रहित झाल्यानेंच प्राण संग्रह होतो नाडीशुद्धि झाली असतां वायु इच्छानुरूप खेळवितां येतो. जठराग्नि ही प्रदीप्त होतो. नाडीशुद्धि-साठीं षट्कर्मविधि सांगितला आहे. षट्कर्मविधि ह्मणजे. १ धौती. बासधौती गणेशधौती गजकरणी जलधौती उषःपान नाशिकाद्वारपान (नाकानें पाणि घेणें वगैरे.) २ बस्ति ३ नेती, ४. त्राटक ५ नौलिक ६ कपालभाती या धौती-संबंधाचें निराळें प्रकरण दिलें आहे तें पहावें.

इशारा—लक्षांत ठेवण्याची गोष्ट ही कीं, यम, नियम, आसन यांस गुरु सनिध नसला तरी चालण्यासारखें आहे. परंतु प्राणायामाचें तसें नाहीं. तो वेतावेतानें शास्त्रोक्त झाला पाहिजे, नाहींतर हीत साधावयाचें बाजूस राहून, अयोग्यरीत्या प्राणायाम केल्यानें रोगोद्भव होण्यास सुरुवात होते. म्हणून प्राणा-यामापासून गुरुच पाहिजे, किंवा शास्त्रनियम गुरू समजून देईल तिकडे ध्यान ठेऊन अभ्यासास सुरवात केली पाहिजे.

यथा सिंहोगजोव्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैःशनैः ।
तथैव सेवितो वायुरंन्यथा हंतिसाधकम् ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

युक्तंयुक्तं त्यजेद्वायुं युक्तंयुक्तं च पूरयेत ।
युक्तंयुक्तंच बध्नीयादेवंसिद्धिमवाप्नुयात् ॥
हठान्निरुद्धः प्राणोय रोमकूपेषुनिस्सरेत ।
देहोविदारयत्येषकुष्टादिजनयत्यपि ॥
ततःप्रत्यायितव्योऽसौक्रमेणारण्यहस्तिवत् ।
प्राणायामेनयुक्तेन सर्वरोगक्षयोभवेत् ॥
अयुक्ताभ्यासयोगेनसर्वरोगसमुद्भवः ॥
हिक्का श्वासश्चकासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ।
भवंति विविधारोगाः पवनस्य व्यतिक्रमात् (वाप्रकोपतः) ॥

हठानें रोखलेला अशास्त्रयुक्त वायु रोमरंध्रांतून बाहेर पडून कुष्टादि रोग उद्भवतात. खोकला होतो. नवीन शिकणाऱ्यांकरितां हा इषारा दिला असतां काळजी घेतील. ज्यांचें कडकडीत ब्रह्मचर्यव्रत असून बिन्दु लेशमात्रही शरीरांतून सरकत नाहीं, त्यांना बहूतेक कोणताच रोग होण्याची धास्ती नाहीं, "यावत्बिन्दुःस्थिरोदेहे तावत्काल भयंकुतः" परंतु ब्रह्मचर्य नीट पाळलें न गेल्यानें, रोगानां जागा मिळते. कारण ब्रह्मचर्य यथायोग्य न पाळल्यानें, शरीराला ढीलाई येऊन जेथें शरीरांत कमकूवतपणा होईल तेथून शरीरवायु, बाहेर पडण्याला मार्ग करील व त्यायोगें रोग उद्भवेल; म्हणजे शरीरांत सर्व शरीरभर प्राण सारखा राहणार नाहीं. व शरीरांत कांहीं भागाला जास्त प्राण, व कांहीं ठिकाणीं कमी प्राण होणें हेंच रोगाचें कारण आहे. हा इषारा देण्याचें कारण एका ईसमाला पोट दुःखी व कपाळ दुःखी वगैरे अस्वस्थतेवर जळपान–जलधौति वगैरे उपाय सांगीतले होते. व एक इसम वज्रोली विधि शिकून गेला होता. अस्वस्थतेच्या वेळीं विहीरीवर जाऊन अती थंड पाणी पिऊन त्यानें सांगितल्याप्रमाणें वमन करून टाकलेंच. व त्याला बरें वाटलें म्हणाला. परंतु तो उमेदवार असल्यानें त्याला कांहीं झालें नाहीं. उमेदवार नसता किंवा शैत्याचा जोर असता तर, तो आथरूणच धरता. कारण गारपाणी पोटांत गेल्यावर शरीराची उष्णता तें पाणी तापविण्याकडे खर्च झाल्यानें, वात वाढून शिरा नांताकत होऊन कदाचित अर्धांगवायूही व्हावयाचा. व वज्रोलीवाल्यानें दूध लघवीवाटे यथाशास्त्र खेंचून घेऊन पांच

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सहा तास हिंडूनफिरून नेहमीचे व्यवसाय करीतच होता व पुढें लघवी करून विसर्जन केलें. पण त्यामुळें तो जरी उमेदवार होता तरी आजारी झाला. व महिना पंधरा दिवस त्यास सुधारावयास लागले. म्हणून शास्त्र नीट समजून घेऊन यथायोग्यच क्रिया केली पाहिजे तरच फायदा निःसंशय आहे. नाहीं तर परिणाम वाईट होईल. पाणी ऊनच पियावयास पाहिजे होतें. व वज्रोली केल्यावर-पाणी खेचून घेतल्यावर-लगेच लघवी करावयास पाहिजे होती. तसें न केल्यानेंच तो आजारी झाला. कांहीं इसम यथाशास्त्र न वागून परिणाम वाईट झाल्यावर शास्त्राला नांवें ठेवितांना आढळतात. हें त्यांचें म्हणणें व्यवहारांतील 'गाडी चुकली' ह्मणण्या सारखेंच होय. इसम कधींही चुकावयाचा नाहीं ह्मणूनच नवशिक्याबद्दल ह्मटलें आहे:—

यस्यकस्य तरोर्मूलं येन केनापि मिश्रितं ।
यस्मैकस्मै प्रदातव्यं यद्वा तद्वा भविष्यति ॥

ह्मणजे कांहीं तरी करावयाचें व दोष मात्र शास्त्राला.

प्राणायाम—ह्यांत प्राण+आयाम, मिळून प्राणायाम. प्र+अन मिळून प्राण; प्र=Forth अन् to breathe, अनः breath, श्वास, ह्मणजे नाका तोंडानें बाहेरील वारा आंत ओढण्याची क्रिया. आयाम ह्मणजे control, stopping, लगामीं धरणें, आंवरणें; ह्यावरून प्राणायाम याचा संबंध श्वासोश्वासाशीं येऊन त्या श्वासोश्वासानां लगामीं धरणें होय. आपण जे श्वासोश्वास नाकानें किंवा तोंडानें अव्यवस्थित पाहिजे तसें घेतों, (श्वासोश्वासांचा अव्यवस्थितपणा अती बोलण्यानें व अती श्रमानें चालण्यानें, धावण्यानें, मैथुनानें, गैरशिस्त वागण्यानें, अभक्ष्य भक्षणानें, नैसर्गिक श्वासोश्वासाचे क्रियेंत फरक पाडून घेत-लेला असतो.) त्यांला व्यवस्थीत पणाची लगाम घालून, त्या श्वासोश्वासानां अनियमितपणा टाकावयास, लावून नैसर्गिकपणावर आणण्याकरितां शास्त्रीय वळण-नियमित पद्धत-लावणें व आरोग्य प्राप्तीकरितां रोकून धरून आपल्या इच्छेप्रमाणें त्यास खेळविणें, तो प्राणायाम होय.

प्राण ही एक विश्व शक्ति आहे. प्राण्याचे श्वासोश्वास हे त्या शक्तीचें व्यक्त-रूप आहे. त्या शक्तीच्या योगानें डायफ्रामला गती उत्पन्न होऊन ज्याला ह्मणून

९

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवंतपणा आहे ह्मणतात अशा * प्राण्यांना श्वासोश्वास निर्माण होतात. सामान्य लोकांमध्यें श्वासोश्वासाला प्राण समजतात; परंतु श्वासोश्वास हे प्राण नसून शरीरांत प्राण असल्याची ती खूण आहे. जसें मशीनमध्यें (Flying wheel) मोठें धांवतें चाक असतें, तसेंच डायफ्राम हें शरीरांतील मोठें धांवतें चाक असून शरीरांतील प्रत्येक भागाला व त्यांतील त्याचे परमाणू परमाणूंना चलनवलन देणारें व नियमन करणारे मुख्य साधन आहे. प्राण ह्या ईश्वरी शक्तिनें, चराचराला दृश्य अस्तित्व येतें. प्राणिमात्रांनां प्राणशक्ति, अन्न, पाणी हवा सूर्यतेज, यांपासून मिळतें व विषेषतः वायूपासून मिळते, ह्मणून लोकांमध्यें नाकांतून येणाऱ्या जाणाऱ्या वाऱ्याला प्राण समजला जातो. परंतु खरी स्थिती तशी नसून नाकांतून वारा वाहणें ह्म० आंत बाहेर वायुच्या जाण्यायेण्यानें घुसळण चालणें अर्थात श्वासोश्वास चालणें हें शरीरांत प्राण असल्याचें स्पष्ट चिन्ह आहे. जर शरीरांत प्राण नसेल तर श्वासोश्वास—घुसळण—बंद राहील, व त्यालाच मृत शरीर समजलें जाईल.

प्राणायाम जाणणारे तज्ज्ञपुरुष सांगतात कीं, हवा पाणी, अन्न सूर्यतेज ह्यांपासून प्राण्यांनां एक प्रकारचें चालक तत्व प्राप्त होत असतें. विजेप्रमाणें त्याची गति, व चपलता असते व तें शरीरांत वावरून ज्याच्या योगानें प्राणिमात्राला चलन, वलन, चळवळ गति, शक्ति हीं प्राप्त होतात. त्याच शक्तीला प्राण ही संज्ञा ते देतात.

प्राण ही एक ईश्वरी शक्ति ईश्वरी देणगीच होय. व ती देणाऱ्या ईश्वराप्रमाणें अदृश्यशक्ति आहे. ईश्वर जसा अनुमानानें जाणला जातो, त्याचप्रमाणें ही शक्ति जाणावयाची आहे. लोहचुंबकांत शक्ति आहे. परंतु जसें लोखंडाच्या सान्निध्यानें, लोहचंबूकांत शक्ति असल्याबद्दल स्पष्ट होतें, तसेंच हवा, पाणी, अन्न, सूर्य तेज, ह्यांत प्राणशक्ति आहे असें दाखविण्यासाठीं त्यावस्तुंचा सजीव प्राण्याशीं मिलाफ केल्यानें, एकजीव केल्यानें त्या प्राण्याच्यावाढत्याहालचाली वरून व्यक्त होतें. ह्मणजे ती शक्ति जगाच्या हालचालीवरून

* प्राणी हा शब्द श्वासोश्वास करणाऱ्या जीवानांच लावतात. नाहीं तर झाडांनाहीं जीव आहे, व प्राण आहे, पण त्यांना प्राणी म्हणत नाहींत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्यक्त होतें. त्या शक्ति वांचून सर्वजग शुन्यवत होय. ज्याला जीव आहे त्याला ही शक्ति हवा, ऊन्न, पाणी, अन्न, यांतून मिळत असते. प्रत्येक वस्तूंत जीव आहेच. ह्मणून प्रत्येक चराचरांत ती आहे. प्राण्यांत आहे, झाडांत आहे, इतकेंच नव्हे तर, प्रत्येक अणूरेणूंतही आहे. ती सर्व व्यापक आहे.

आतां प्राण व इश्वरी अंश हे निरनिराळे असून; घोंटाळा होऊं नये ह्मणून सांगणें भाग आहे कीं, मीं मीं ह्मणून जें अहंकार तत्त्व प्रत्येक प्राण्यांत आहे, तें तत्व तो प्राण नव्हे. अग्नि पासून जशा ठिणग्या त्याचप्रमाणें इश्वरापासून निघालेल्या ठिणग्या,(जसें एका इसमाला अनेक पोरें तसें,)त्या जीवात्म्याच्या ठिणग्या होत. त्याच्या भोंवतीं सप्राण (प्राण सहित) सजीव प्राणासह परमाणूचे झुबकेच्याझुबके जमून हालचाल इश्वरी शक्तीनें त्या परमाणूंतून उत्पन्न होऊन त्या परमाणूंचें चलनवलन सुरू होतें. प्राण्यामध्यें भरलेला अंहकार हा इश्वरी तत्त्व प्रतिबिंबित करण्याचा एक नमुना (मासला) आहे. जेव्हां अहंकार तत्त्व ह्या शरीराला सोडतें ह्म० प्राणी आपला देह सोडतो-मरतो, व जेव्हां प्राणाचा शरीरावर ताबा रहात नाहीं, तेव्हां ही प्राणशक्ति त्या शरीरपरमाणूंतून निघोन जाऊन दुसरे पदार्थ चेतविण्यासाठीं अन्यपरमाणूंत घुसते. व्यष्टि प्राण जाऊन समष्टि प्राण त्यांत असतोच. कारण मृतशरीर दुसऱ्या प्राण्यांचें अन्न बनत असतें. दुसरे परमाणूनां चेतवून नवीनच शरीरें बनविण्याच्या कामीं जाते. त्या परमाणूंना पुरून जर कांहीं शिल्लक प्राण राहिला तर तो जगाच्या प्राण कोठांरांत जमा होतो. यावरून प्राण हें नांव, जगाचे व्यवहार ज्या शक्तीनें चालतात त्या शक्तीला दिलेलें आहे. ह्याच प्राणामुळें चळवळ, गति, शक्ति प्रत्येक प्राणीमात्रांत उत्पन्न होत असते. प्राणाला गतीचा किंवा शक्तीचा आत्मा ह्मटलेंअसतां चालेल- ह्या शक्तीनें प्राण्यांनां जीवंतपणा राहून प्राण्यांच्या हालचालीला सुरवात होत असते. ही शक्ति इश्वरी तत्त्व जो जीवात्मा त्या भोंवताली प्राणयुक्त परमाणूचे थव्याचेथवे जमून त्या जीवांच्या हालचाली अखंड चालविते.

केनोपनिषदांत शिष्यानें गुरूला विचारिलें आहे कीं, ब्रह्म, ब्रह्म, ह्मणून ह्मणतात तें कोणतें. त्यावरून गुरू सांगतात.

---

* जीवन्मुक्त अहंकार सोडतो. म्ह० अहंकार तत्त्व त्यांच्यात निद्रिस्त असतें. तें जागृत झालें कीं जगाचे व्यवहार तो चालू करितो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

" यद्वाचा न भ्युदितं येन वागभ्युद्यते ।
तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते ।
यन्मनसा न मनुते येनाहुर्मनोमतम् ।
तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदंयदिदमुपासते ।
यच्चक्षुषा न पश्यति येनचक्षू ँ षिपश्यति ।
तदेव ब्रह्म त्वं विद्धिनेदंयदिदमुपासते ।
यच्छ्रोत्रेण नश्रुणोति येन श्रोत्रमिद ँ श्रुतम् ।
तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते ।
यत्प्राणेन न प्राणिति येन प्राणः प्रणियते ।
तदेव ब्रह्म त्वंविद्धि नेदं यदिदमुपासते ।

अर्थः—जें वाणीनें प्रकाशित होत नाहीं, पण वाणीला प्रकाशित करितें; जें कधींच मनानें जाणलें जात नाहीं, पण ज्यानें मन व्यापलें जातें; जें कधींच चक्षूनें पाहिलें जात नाहीं पण ज्या ब्रह्माचे योगानें लोक चक्षूंचें व्यापार चालवितात. जें कधींही श्रोत्रानें श्रवण केलें जात नाहीं, पण ज्यानें हे श्रोत्र श्रवण केलेलें आहे. ज्याचा कधींही प्राणानें वास घेतला नाहीं, पण जें प्राणाचा (प्राणरूपी वायूचा) वास घेतें, तेंच ब्रह्म असें तूं समज. ज्या उपाधिभेदविशिष्ट अनात्म्याची ब्रह्म समजूत उपासना करितात तें तें ब्रह्म नव्हे.

वरील प्रतिपादनाप्रमाणेंच, हें प्राणतत्त्व, चराचरामध्यें कोणत्याही स्वरूपांत असलें तरी विद्यमान असतें. तरीपण चराचर हें तें प्राणतत्त्व नव्हे. तें हवेंत आहे, पण हवा हा प्राण नव्हे. जें आपण अन्न खातों व पाणी पितों त्यापासून आपणास पोषण मिळून, प्राणही मिळतो तरीपण अन्नपाणी प्राण नव्हे.

सूर्यापासून किरण व उष्णता मिळते तरी पण किरण व उष्णता हे प्राण नव्हत. हें प्राणतत्व सर्व प्रकारच्या वस्तूंत आहे. ज्या त्या वस्तुंत प्राण आहे म्हटल्यानें, त्या त्या वस्तू तो प्राण नव्हे. तो प्राण हवेंत आहे. प्राणी व वनस्पति तो प्राण हवेंतून मिळवूं शकतात, व जगतात, प्राणाशिवाय निव्वळ हवेंत ते जगूं शकणार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नाहींत. * निप्राण हवेंत जगणें शक्य नाहीं. प्राणीमात्र तो प्राण हवेतील आक्सिजन बराबर घेतात. परंतु आक्सिजन हा प्राण नव्हे. प्राण हा हवेंत आहे. इतकेंच नव्हे तर, जेथें जेथें हवा नाहीं तेथेंही तो आहे. आक्सिजन हा प्राण्यांवर व नायट्रोजन हा वनस्पतींवर विलक्षण तऱ्हेचा परिणाम घडवून आणीत असतात. परंतु प्राण हा ह्याही पलिकडे आपलें कार्य करीत असतो. तर आतां प्राण प्राण म्हणतात ती वस्तू आहे तरी काय ? हवा, पाणी, अन्न, सूर्य तेज, यांतील एक प्रकारचें तत्त्व आपणांस मिळून ज्याच्यायोगें शरीरपरमाणूंतील चळवळ वाढली जाऊन, ज्याच्यायोगे त्या परमाणूंची गति टिकते, तो तो प्राण होय.

आपण नेहमीं श्वासानें हवा आंत घेतों, व पाणी पितों, व पाण्यानें स्नान करितों, त्यावराबर आपणांस लागणारा प्राणही मिळत असतो. खुल्या मोकळ्या हवेंत तो फारच असतो, व तो कोंडलेल्या अस्वच्छ हवे पेक्षां अल्प प्रयासानें मोकळा होऊन, आपणास उल्हसीत व तरतरीत करीत असतो. नेहमीच्या नाकातोंडातून स्वाभाविक श्वासोच्छ्वासानें तो बेताचाच आपणांस मिळतो. परंतु स्वच्छ मोकळ्या हवेंत नियम बद्ध श्वासोच्छ्वास केल्यानें, तो बऱ्याच प्रमाणावर मोकळा करितां येऊन, मेंदूत व शिरांत सांठवितां येतो. याच तत्त्वावर योगी लोकांनां प्राणसंञ्चय करितां येऊन, जरूरीप्रमाणें, शरीरांत जेथें प्राण कमी झाला असेल तेथें त्या प्राणाचा उपयोग करितां येतो. यायोगें शरीराचा समतोलपणा राहून निरोगी राहतां येतें-ज्याप्रमाणें बॅटरींत वीज त्याप्रमाणें मेंदूंत प्राण सांठवितां येतो. ज्याप्रमाणें डोक्यांत मेंदू (Brain) याचप्रमाणें बेंबीच्या जवळच जरा वरच्या बाजूला (Solar plexus or abdominal brain, the great central store house) सोलरप्लेक्सस ह्मणून जो मेंदू आहे, ती जागा प्राणाचे सांठ्याचें मध्य कोठारच होय ही जागा ह्मणजे डायफ्राम Diaphgram च्या खालील व बेंबीच्या मधील जागा ज्याला पोटाची शिंपी

---

* पाणी हे जोंपर्यंत निव्वळ पाणीरूपांत आहे, तोंपर्यंत त्यांत शुद्ध प्राण असतो. परंतु तेंच पाणी सणसणीत तापवून निप्राण करून मस्त जनावरें व प्राणी यानां पाजीत राहिलें तर तीं जनावरें व प्राणी अशक्त होत जातात. व निप्राण बनतात असा अनुभव आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्मणतात ती होय. ह्या पासून सर्व शरीराला मजबुती व तरतरी मिळत असते. इतकेंच नव्हे तर वरचा डोक्याचा मेंदू सुद्धां ह्या प्राणसांठ्यावर अवलंबून असतो. ज्याप्रमाणें ऑक्सीजनमिश्र रक्त सर्व शरीरभर खेळतें, त्याचप्रमाणें प्राण (nerve system) धमन्यामधून सर्व शरीरभर खेळतो. व त्यायोगें शरीराला मजबुती व तरतरी देत असतो, तो शरीरक्रियेनें (इंद्रियक्रियेनें) पाहण्यानें, बोलण्यानें, चालण्यानें, रक्ताबरोबर त्याचा खप चाललेला असतो. कोणतीही प्रेरणा प्रथम बुद्धींत होऊन स्नायूवर तिचा ठोंसा बसतो. त्यामुळें स्नायू आंखडतात. स्नायू आंखडतांना, व त्यांजकडून ती प्रेरणा अमलांत येतांना त्या प्राणाचा खप होत असतो, मेंदूंतून जी शक्ति निघून सर्व शरीरभागानां शिरा (नर्व्ह) मार्फत पोंचते, ती प्राणशक्ति होय. तिचें स्वरूप, व चपलता, विजेच्या प्रवाहाप्रमाणेंच आहे. ह्या नर्व्ह मार्फत चालणाऱ्या प्राणशक्तिशिवाय छातीचें उडणें, रक्ताचें वाहणें, फुप्फुसांकडून श्वासोश्वासक्रिया घडणें, व बुद्धिची विचार शक्ति चालणें कठीण झालें असतें. ह्या प्राण शक्तिशिवाय शरीराची कोणतीच क्रिया चालणें शक्य नाहीं. याप्रमाणें शरीरक्रियेबरोबर खपणारा प्राण भरून काढण्याकरितां त्या प्राणाचें महत्व व मिळविण्याचें साधन जो श्वासोश्वास ह्याचें महत्व ध्यानांत येईल. थोडक्यांत सांगावयाचें ह्मणजे श्वास हेंच प्राण्याचें जीवित होय, व श्वास हेंच प्राणाचें कार्य होय.

प्रत्येक प्राणिमात्राला जीव ह्मणून एक ईश्वरी अंश अग्नीचे ठिणगीप्रमाणें असतो, ह्मणून सांगितलें, गीता अ. १५ श्लोक ७।८ पहा; जीव प्राणांना धारण करितो. जीव प्राणावांचून असणें शक्य नाहीं ह्मणजे जीवाला प्राणावांचून व्यक्तत्व नाहीं. यत्र यत्र जीवःतत्र तत्र प्राणः (प्राण-प्राणशक्तिः) **वर्षशतपर्यंतं तव** (जीवाला) **च प्राणानां संगतिरस्तु प्राणानां तव च वियोगो मा भवतु**. जेथें जीवरूपी राजा असतो तेथें प्राण हा त्याचा अमात्य पाहिजे; कारण राजाला प्रधानाची जरूरी असते. राजाचें प्रधानावांचून चालत नाहीं. जीवानें जरी हा स्थूल देह सोडला तरी लिङ्ग शरीर त्याला सुटत नाहीं. राजा बरोबर प्रधान ह्मटल्यानें शोभतें; परंतु प्रधानाबरोबर राजा ह्मणणें ठीक नाहीं. राजा असल्यानें प्रधानाला शोभा येते; व तो राजा सारखाच शोभतो. जीव हा राजा आहे. व प्राण हा त्याचा प्रधानच होय. राजा म्हटल्यानें प्रधानाची कल्पना

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

येतेच. राजाबरोबर तो पाहिजेच. परंतु अमात्य म्हटल्यानें राजा असलाच पाहिज असें नाहीं. अमात्य बरोबर असणें किंवा नसणें ही राजाच्या खुषीची गोष्ट आहे ह्मणूनच मुक्तीची कल्पना आहे. कारण जीवाची व प्राणाची संगती झाली कीं तो बद्ध झाला. प्राणाशीं संगती न होतां एकटाच राहिला कीं मुक्त झाला. प्राणानां सोडलें कीं अग्नीच्या ठिणगी प्रमाणें ठिणगी म्हणजे सूक्ष्मरीत्या राहतो. साळींत जीव आहे व प्राणही आहे, कारण जमीनीत टाकल्यानें बरसातींत उगवते. परंतु साळ कुटून तांदूळ केले कीं उगवत नाहींत. जीव जातो परंतु समष्टी जो प्राण तो राहतो. तांदूळाचें अन्न खाऊन त्यांतून प्राण जीवांना घेतां येतो.

प्रत्येक प्राणिमात्रामध्यें जी ही चेतनशक्ती-ईश्वशक्ती जीवनशक्ती Vital energy तो प्राण. प्राणाच्या ज्या ज्या चैतन्ययुक्त क्रिया तें त्याचें कार्य होय. ह्या प्राण डायफ्रामला गति देऊन फुप्फुसें हालवितो; व फुप्फुसांना गति देतो. फुप्फुसांच्या गतीनें हवा आंत ओढली जाते. फुप्फुसांना हालचाल मिळाल्यानें स्नायूंची हालचाल सुरू होते; स्नायूंची हालचाल झाल्यानें ज्ञानतंतूंच्या द्वारें ती स्नायूंत शिरतें, स्नायूंतून फुप्फुसांत येते. आणि विवक्षित रीतीनें त्यांना हाल-विते. ती स्नायूंची शक्ति तोच प्राण; तो अभ्यासानें आपल्या ताब्यांत आणणें त्याचेंच नाव प्राणायाम; तो प्राणायामाचा अभ्यास म्हणजे प्राणवायूच्या गतीचे नियमन; जी प्राणशक्ति सूक्ष्मरीत्या आपल्या शरीरांत असून, ज्या शक्तीच्या आघातानें फुप्फुसांत गति उत्पन्न होऊन श्वासोच्छ्वास निर्माण होतात त्या श्वासो-च्छ्वासाचे नियमनाचा अभ्यास तोच प्राणायाम होय.

दुधाचें दहीं होतें; व तें दहीं घुसळून त्याचें रूपांतर ताक होतें. हें घुसळण हेंच रूपान्तराचें कारण होय. दहीं घुसळण्याला माथ्या व दोन बाजूंनीं दिसणाऱ्या दोन दोऱ्या—पण एकाच दोरीचीं तीं दोन टोकें होत. तसेंच श्वासनळी ही रवी किंवा माथ्या; श्वासउच्छ्वास ह्या त्या रवीला बांधलेल्या एकच दोरीचीं दोन टोंकें होत, प्राण्याचें रूपांतर श्वासोच्छ्वासाच्या घुसळण्यानें होत असतें बाल्यपण, तारुण्य, वृद्धावस्था वगैरे, नंतर अन्य देहांतर हा घुसळण्याचा परिणाम होय. ह्या घुसळण्यानें रूपांतर होणें लवकर नको असेल तर प्राणायाम हा अटकाव त्या घुसळण्याला घातला पाहिजे. हें घुसळणें रीतसर जर बंद केलें तर देहाचें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रूपांतर लवकर किंवा उशीरां होणें हें आपल्या हातचें होईल; ह्मणजे आयुष्य-वृद्धि होईल, ह्मणून प्राणायाम हा उपाय त्याला सांगितला आहे.

एकंदर ८४ लक्ष योनी प्राण्यांच्या गणलेल्या आहेत. त्या सर्वांमध्यें मनुष्य-प्राणी श्रेष्ठ होय. कारण सत्‌बुद्धि, वाचा, व विचारशक्ति हीं मानवी प्राण्यांत आढळून येतात. तेव्हां आतां कृतीमरीत्या प्राणसञ्चय करून घेतां येणें फक्त मानवी प्राण्यासच शक्य आहे. इतर प्राण्यांना ह्यापासून फायदा करून घेतां येणें शक्य नाहीं. व निसर्गाला ते प्राणी अनुसरणारे असल्यानें, त्यांस त्याची जरूरही नाहीं.

प्रचारांत ह्मणण्याची रूढी आहे कीं, तीन धोंडे मांडले कीं सर्व ब्रह्मांड उभें राहतें. त्याचप्रमाणें योगशास्त्र हा विषय मांडला कीं मनुष्यप्राण्याचा संबंध पुढें येऊन ह्या मानवी देहासंबंधें सर्व तऱ्हेची माहिती होणें जरूर असून, हा एक मनरूपी मानव धोंडा मांडल्यानें सर्व ब्रह्मांड (पिंडी तें ब्रह्मांडी) पुढें मांड-ल्यासारखें-उभें केल्यासारखें-होय ह्मणजे ह्या मानव शरीरांत कसकसे भाग आहेत. ह्याला कशा कशाची जरूरी आहे. प्राणसञ्चय करण्याकरितां ज्ञानाचीं कमलें कशीं व कोठें आहेत. ह्या शरीराला कसें व कोणत्या तऱ्हेनें निरोगी, साफ-सुप ठेविलें पाहिजे, इत्यादि माहिती असणें जरूर आहे. कारण मनाचा व शरी-राचा निकट संबंध असल्यानें मनाबरोबर प्राणाचाही संबंध येतो. मन व प्राण हे एकमेकांचे सोबती आहेत. व जीवंत शरीर ह्मणलें कीं मन आहेच. ह्मणजे या तिघांची एकमेकांशीं सलग्नता आहे. त्यामुळें कोणतेंही कार्य घडवून आणण्यास ह्या तिघांच्या शक्तीची–ह्मणजे मानसिक शक्तीची, प्राण शक्तीची, व शरीर शक्तीची अनुकूलता लागत असते.

मन, प्राण, शरीर या तिघांचा मिलाफ, व त्यांचे अनुकूलतेनें घडणारें कार्य ती शक्ति होय. ह्या तिघांपैकीं एक जरी पडीत ह्मणजे निरूच्छाही झालें तरी संयुक्त कार्य घडत नसतें. शरीराला व्याधी असली, प्राणाची गति नीट नसली, व त्यामुळें मन निरुत्साही बनलें ह्मणजे शरीरशक्ति, प्राणशक्ति, व मानसिकशक्ति हीनबल होतात. मग संयुक्त कार्य जें शक्ति ती प्रगट होत नाहीं मनाची सुस्थिती राहत नाहीं. त्यामुळें श्वासोश्वासांतही बिघाड होतो. तो नियमित चालत नाहीं. सबब संयुक्तकार्यशक्तिकारणें शरीर व्याधीविरहित, प्राणाची गति, ह्मणजे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्वासोश्वासाची नियम बद्धता, मनाची सुप्रसन्नता, इतक्या गोष्टींची अनुकूलता पाहिजे. तिघांची सांगड योग्य बांधली गेली–तिघांची शक्ति एकवठली कीं, कार्य चटदिशीं होतें. मन हा शरीराचा राजा आहे. तो राजा सुप्रसन्न नसतां शरीराला संयुक्त कार्यासाठीं, कष्टविलें तर, त्यापासून फायदा होणें नाहीं. मनाच्याद्वारें जी शक्ति प्रकट होते तिला मानसिक शक्ति ह्मणतात. शरीराला व्याधी असल्यानें ती मानसिक शक्ति जाते. त्यामुळें शरीरशक्ति व प्राणशक्ति ही नष्ट व्हावयास लागते. मानसिक शक्ति प्राणशक्तिवर अवलंबून असते. व प्राणशक्ति शरीर निर्व्याधिक असण्यावर अवलंबून आहे. मन सुप्रसन्न असतां शरीराला जो उत्साह वाटतो, तसा मन उद्विघ्न असतां वाटत नाहीं. हा अनुभव सर्वांनां आहेच.

प्राणायामानें शरीरांत प्राणसञ्चय करून ही शक्ति व शरीर सामर्थ्य वाढवावयाचें असतें. शरीर, मन, व इंद्रियें ही सुप्रसन्न नाहींत, ह्मणजे त्याची अनुकूलता नसल्यानें कांहीं होणें नाहीं. कारण शरीर व्याधीग्रस्त असेल तर शरीराला जिकडे व्याधी तिकडे, व्याधी–दुरुस्तिकरितां लक्ष (मन) जात असल्यानें, मनाची एकाग्रता, अनुकूलता, मिळणार नाहीं. कारण अस्थीर शरीरामुळें श्वासोश्वासांत फरक पडतो. त्यामुळें थकवा येतो. शरीरइंद्रियें विगलीत होतात. शरीर निरोगी आहे, मनाची अनुकूलता आहे, पण प्राणांची अनुकूलता नसेल तर मन वारंवार आपलें ठिकाण सोडणार. यावरून सुदृढ निरोगी शरीर, मनाची सुप्रसन्नता प्राणाचीं स्थिरता इतक्या गोष्टीचीं जरूरी आहे.

मन सर्व शक्तिवान आहे. त्याला वाटेल तें करण्याचें सामर्थ्य आहे. पण निरोगी शरीराला, प्रसन्न मनाला व स्थीर प्राणांना धरून तें जबरदस्त बलवान आहे एकटें मन मात्र पंगू आहे.

याबरून मनाचा शरीराशीं निकट संबंध आहे हें ध्यानांत येईल, मन हें देहाचा एक श्रेष्ठ भाग असून देहावर सत्ता करितें. देहही मनावर सत्ता चालवितो. शरीर व्याधीग्रस्त असेल तर मनालाही व्याधी उत्पन्न होते. शरीर निकोप असेल तर मनही निकोप व मजबूत असतें; शरीर क्षुब्ध झालें किंवा विगलित झालें तर मनाची चलविचल होते. सुदृढ निरोगी शरीर हें मनावर व देहावर सत्ता चालविण्याल साह्मकारी होतें. निकोप शरीरामुळें शरीरावर सत्ता चालवितां

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आल्यानें मनाला कह्यांत आणण्यास वेळ लागत नाहीं. मन ताब्यांत आल्यानें इच्छेप्रमाणें त्याजकडून काम करून घेतां येतें; व एकाग्रतेंत त्यास घालवितां येतें. मनाची एकाग्रता साधल्यानें, बसल्या जाग्यावर सुद्धां कांहींएक न करतां रागद्वेषानें जी मनाची व शरीराची होणारी खळबळ तीही कमी होते; त्यामुळें शांती मिळते; शांतिमुळें सुख लागतें; सुख लागल्यानें आयुष्यवृद्धि होते. ह्या सर्वांना कारण प्राणायाम होय. श्वासोछ्वासानें स्नायू आकुंचन प्रसरण पावत असतात. नेहमीच्या श्वासोछ्वासानें स्नायूंचे आकुचन प्रसरण होत असतें, तें प्राणायामाच्या अभ्यासानें श्वासोच्छवास दीर्घ केल्यानें आकुंचन प्रसरण दीर्घ होतें. त्यांमुळें नाडीही व्यवस्थित वाहते आकुंचनाबरोबर त्यांतील रक्त ढकललें जातें. स्नायूनीं शोषून राहिलेलें निःसत्व रक्त उछ्वासानें बाहेर पडतें. आकुंचनानंतर प्रसरण पावलें ह्मणजे त्यांत नवें दुसरें रक्त, नाड्यांतून आंत घुसतें; व जुन्या निघालेल्या रक्ताची भर करितें. आकुंचनप्रसरणानें नव्या जुन्या रक्ताची अदलाबदल होते. नवीन रक्ताचा पुरवठा झाल्यानें स्नायूची शक्ति-कायम राहून रक्ताचा खप वाढतो; व तो खप अन्नांतून किंवा हवेंतून मिळणाऱ्या प्राणानें भरून येतो. अग्नि प्रदीप्त होतो. दीर्घश्वासोच्छ्वास झाल्यानें प्राण ज्यास्त मिळतो. त्यायोगें, ज्ञानतंतूची शुद्धि होऊन, प्राणसंचय होण्यास सुलभ जातें. कारण, ज्ञानतंतूंच्या शुद्धिशिवाय, प्राणायाम साध्य होत नाहीं अशा रीतीनें प्राणायामानें शरीर मजबूत व निरोगी होतें. व याप्रमाणें, प्राणायामानें, सुखप्राप्ती, रोगनिवृत्ती, दीर्घायुष्य, हीं प्राप्त होतात.

आंबा खाऊन जेव्हां रसस्वाद आपण घेतों तेव्हां प्राणविरोध होत असतो, व तेव्हां नाकांतून वारा वाहत नसतो; व जेव्हां प्राणनिरोध असतो तेव्हांच सुख मिळतें. ज्या वेळेस रसाची चव लागते, त्यावेळेस तपास केला तर नाकांतून वारा वाहणें बंद होतें, तेव्हांच स्वाद लागतो, स्वाद लागण्याला प्राणायाम करावा लागतो; व स्वाद घेतांना स्वाद उत्तम लागला कीं सुख वाटतें; ह्मणजे सुखप्राप्तीकरितां प्राणायाम पाहिजे. तसेंच विषयांचा भोग घेतांना प्राण थांबत असतात; मन एकाग्र होऊन प्राणनिरोध होत असतो, तेव्हांच सुखाचा अनुभव य तो. मलमूत्रविसर्जनाला प्राणायामच लागतो. प्राणायामावांचून विसर्जन नाहीं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आंबा खातांना प्राण, रस घेण्यांत जातात, तेव्हां सुख होतें. असें सुख कुंभकानें बरेच तास घेतां आलें तर ते इष्ट नव्हे का? तेंच सुख प्राणायामानें कुंभकानें साधावयाचें आहे.

आसन सिद्ध झालें तर प्राणायाम साधेल; नाक धरून प्राणायाम साधेलच असा नियम नाहीं. तर, मन प्राणाला धरून असल्यानें नाकाला धरण्यापेक्षां मनाला धरल्यानें प्राणायाम साधेल.

लिहितानां प्राण लिहिण्यांत जातात. शास्त्र व हृदय एक झालीं कीं त्या शास्त्राचा रस येतो, वक्त्या श्रोत्याची मन मिळवणी हें काम प्राण करितो. आपल्या सर्व क्रिया प्राणावर आहेत. ज्यांत चित्त त्यांत प्राण. ज्याचा प्राणनिरोध ज्यास्त, त्याची क्रिया जास्त. कोणीं हिशोब विचारिला कीं, ७०-२० वजा टाकले तर बाकी काय? याचें उत्तर देण्याकरितां प्राणायाम करावा लागतो, जीभ आंत ओढून उरस करून जिभेवरील रस आंत ओढून आपण विचार करावयास लागतों; ह्मणजे प्राणायाम करून प्राण ध्यानांत आणावे लागतात. मन एकाग्र होऊन प्राणनिरोध होत असतो, मन शांत होतें, स्थिर होतें, तेव्हांच धारणेला योग्य होतें; धारणेनंतर समाधि, समाधीनंतर उत्तर देतां येतें. रीतसर मन लागेल तर समाधि लागेल, व बरोबर उत्तर येईल; नाहीं तर समाधि, नव्हे. तर आधि, म्हणजे व्याधि होय, उत्तर चुकेल.

कमलाच्या पानावर पाण्याचा बिन्दु जसा क्षणिक तसाच प्राण हा केव्हां जाईल याचा नियम नाहीं; तो चंचल प्राण देहांत राहीसा करणें, स्थीर करणें ह्मणजे त्याला दीर्घ केल्यानें " **आयामें दैर्घ्ये** " स्थीर होईल कारण.

> चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
> योगी स्थाणुत्व माप्नोति ततो वायुंनिरोधयेत ॥
> यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवन मुच्यते ।
> मरणं तस्य निष्क्रांति स्ततो वायुंनिवोधयेत् ॥

ह्मणून प्राणाचा आयाम, दीर्घत्वासाठीं शास्त्ररीत्या नेहमींच्या श्वासोश्वासाच्या संबधींत प्रयत्नानें फरक पाडण्याकरितां आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राणायामहा पूरक,कुंभक रेचक,व केवल कुंभक मिळोन होतो. फुप्फुसांत नाका-वाटे श्वास पूर्णपणें खेंचून घेणें यास पूरक ह्मणतात. श्वास आंत घेतल्यानंतर कांहीं वेळ स्थीर करणें दाबून धरणें यास कुंभक ह्मणतात. व तो वायू स्थीर केल्यानंतर बाहेर काढून टाकणें ह्यास रेचक ह्मणतात. रेचक केल्यानंतर, तशाच स्थितींत असणें म्ह० पूरक करावयाचा नाहीं व रेचकही करावयाचा नाहीं. तर एक प्रयत्नानें सुखानें, जो प्राणनिरोध त्याला केवलकुंभक किंवा चतुर्थ प्राणायाम म्ह०

रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायु धारणं ।
प्राणायामः सकथितः सवे केवल कुंभकः ॥

प्राणायामाचें म्हणजे पूरक कुंभक व रेचक यांच्या वेळाचें प्रमाण तज्ञ पुरुषानीं ठरविलें आहे तें. पूरक जितका वेळ केला असेल त्याच्या चौपट वेळ कुंभकाला दिला पाहिजे. व दुप्पट वेळ रेचकाला दिला पाहिजे. म्हणजे समजा, दहा अंक पूरक केला, तर चाळीस अंक कुंभक, व वीस अंक रेचक केला पाहिजे. याशिवाय दुसऱ्या ऋषींच्या-गोरक्षादिकांच्या निराळ्या पद्धती आहेत परंतु वर दिलेली पद्धत सोपी व सुखकर असल्यानें, तिचाच उल्लेख केला आहे. प्राणायामाचा हेतू शरीरांत वायू नेंहमीच्या श्वासानें जाणाऱ्या वायूपेक्षां जास्त व जास्त वेळ भरून प्राणवायू शोषला जाण्याकरितां, तेथें स्थीर करून, शरीरांतील दूषितपणा जमून येणारा-शरीरांतील अशुद्ध द्रव्यें-रक्त द्वारा हृदयांत एक ठिकाणीं जमून, व शुद्धअशुद्ध निरनिराळीं केलीं जाऊन, शुद्ध हवेंतील प्राण शरीरांत आकर्षून, दूषितपणा (अशुद्धद्रव्यें) बाहेर काढून टाकावयाचा, व प्राण सञ्चय करावयाचा असतो. श्वासनिरोध केल्यानें आंत जमलेलीं अशुद्धद्रव्यें एके ठिकाणीं जमून निःशेष शुद्ध केली जावींत, नंतर ती अशुद्ध निराळीं झालेलीं द्रव्यें, रेचकानें; ह्मणजे उच्छ्वासानें येणाऱ्या हवे बरोबर फेंकली जावींत. पूरकानें शुद्ध हवा आंत गेल्यानें त्या हवेंतील प्राण आंत जाऊन ती हवा कुंभकानें स्थीर केल्यानें त्यांतील प्राण आंत शोषला जातो. अशा रीतीनें कुंभकानें हवेतील प्राणाचा संञ्चय होत असतो. व्ययापेक्षां आदा जास्त केला पाहिजे तरच प्राण सञ्चय होईल. आंत वायु भरण्याच्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वेळापेक्षां आंत स्थीर करण्याची वेळ जास्त पाहिजे, ह्मणजे त्या वायूचा–त्यांतील पूर्ण प्राणाचा–सञ्चय केला असें होईल. वायु बाहेर काढतांना हळूहळू धक्के दिल्याशिवाय व आवाज केल्याशिवाय काढावा. कोणा कोणाचें ह्मणणें वायु घेतांना जोरानें भात्याप्रमाणें पाहिजेत तसा घ्यावा पण सोडतांना हळूहळू भात्याप्रमाणें, सोडावा असें आहे. परंतु अनुभवानें असें ठरलें आहेकीं, दोन्ही वेळां घेतांना तसेंच सोडतांना वायु हळूहळूच घेतला पाहिजे व सोडला पाहिजे. मात्र विशेषें करून सोडतांना जास्त सावधपणा ठेऊन आवाज न करितां, फारच धीमेपणानें वायु सोडणें हिताचें आहे कारण ज्याला भोकें आहेत अशा, चामडयाच्या पिशवींत पाणी भरतांना कसेंही भरलें तरी आंत पोकळींत हवा असल्यानें सावकाश आंत शिरतें. त्यामुळें त्या पिशविचीं भोकें वाढत नाहींत. परंतु उलट पाणी बाहेर पडतांना आंतून तट्ट फुगीमुळें जोर होऊन पाणी बाहेर पडतांना तीं भोकें पाण्याच्या बाहेर पडण्याच्या जोरानें मोठालीं ह्मणजे ढिलीं होण्याचा संभव असतो. त्यामुळें ती पिशवी निकामी होत जाणार. तसेंच फुप्फुसांचें, आहे. फुप्फुसें टणक बनवावयाचा जो प्राणायामाचा हेतू तो भरभर श्वासोश्वासानें न साधतां ती बिलबिलीत ह्मणजे निकामी, ढिलीं, अशक्त, व निरुपयोगी होणार. त्यामुळें रोगोत्पत्तीला जागा मिळेल. या प्राणसञ्चयाच्या कारणास्तव श्वास घेण्याच्या वेळापेक्षां ह्मणजे पूरकाच्या वेळापेक्षां सहजीं त्याला सोडण्याला जास्त वेळ पाहिजे.

कारण श्वासापेक्षां उच्छ्वास लवकर होण्याकडे प्रवृत्ति असते. जलदी उच्छ्वासानें वलहीनता येते. बलप्राप्तिसाठीं उच्छ्वासाला वाढवावयाचा असतो: म्हणून पूरकाच्या वेळापेक्षां दुप्पट वेळ रेचकाला पाहिजे. प्राण सांठविण्यास अर्थात त्याच्यापेक्षां जास्त वेळ पाहिजे. परंतु पूरकाच्या दुपटीनें रेचकाचा काळ ठरविल्यानें त्याच पटीनें कुंभकाची वाढ पाहिजे. म्हणून शास्त्रकारानीं पूरकाच्या दुपटीनें रेचकाचा, व पूरकाच्या चौपटीनें कुंभकाचा काळ ठरविला असावा किंबहुना ठरविला आहे.

प्राणायामांत हाताच्या बोटानीं नाक दाबावयाचें असतें. सबब बोटांचीं नावें:–१ अंगुष्ठ म्ह० अंगुठा,२ त्याच्याजवळची ती तर्जनी पुढें ३ मध्यमा, म्ह० मधलें बोट ४ अनामिका म्ह० नावरहित, ५ कनिष्ठिका (प्राकृत करंगळी).

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रथम सुरवातीला उजवे नाकपुडीला उजवे हाताच्या आंगठ्यानें दाबून, डाव्या नाकपुडींतून, सुखानें घेववेल तितका वारा आंत यथेच्छ खेंचून घ्यावा. नंतर अनांमिका व कनिष्ठिका यानीं डावी नाकपुडी जोरानें दाबून आंगठ्याचा दाब न सोडतां कुंभक करावा. नंतर आंतील वारा उजवे नाकपुडींतून ज्या नाकपुडीला आंगठ्यानें दाबली तो आंगठा सैल करून, वारा हळू हळू सोडावा म्हणजे रेचक करावा. पुन्हां डावी नाकपुडी अनामिका व कनिष्ठिकायानीं दाबून उजव्या नाकपुडीनें वारा यथेच्छ घ्यावा. नंतर डाव्या नाकपुडीचा दाव कायम ठेऊन आंगठ्यानें उजवी नाकपुडी दाबून कुंभक करावा. नंतर अनामिका व कनिष्ठिका यांचा दाब कमी करून वारा हळू हळू सोडावा म्हणजे रेचक करावा. हाच क्रम प्राणायामांत ठेवावा मात्र ज्या नाकपुडीनें पूरक केला त्याच नाकपुडीनें रेचक करावयाचा नाहीं-तर उलट नाकपुडीनें करावयाचा हें लक्षांत असावें. म्हणजे उजव्या नाकपुडीनें रेचक केला. तर पुन्हा पुरक त्याच नाकपुडीनें करावयाचा. व डाव्या नाकपुडीनें पूरक केला तर उजव्या नाकपुडानें रेचक करावयाचा. पूरक कुंभक यांची चांगलीं संवय झाली कीं मग नियमबद्ध पूरक, कुंभक, रेचक व केवल कुंभक, करावा. नियमबद्ध ह्मणजे पूरकाच्या चौपट वेळ कुंभकाला व दुप्पट वेळ रेचकाला द्यावा. नंतर तशीच कुंभकावस्था, केवल कुंभकाकरितां सवयीप्रमाणें शक्यतितका वेळ ठेवावी. ह्मणजे एक फेरा प्राणायामांचा झाला. व याप्रमाणे दुसरा फेरा करावा. ह्मणजे दोन प्राणायाम मिळोन एक वर्तुळ प्राणायामाचें झालें. एकदां पूरक करून रेचक केल्यावर पुन्हा वारा घेण्याची इच्छा होतां क्षोभा नये. घाबरल्यासारखें अँहः, असें न होणें, अशा बेतानें सुरवातीला, पूरक करतांना थोडाच वेळ वारा द्यावा. घाबरल्यासारखें न होणें, ह्मणजे पूरक रेचक, व कुंभक साधला असें समजावें. प्रथम पूरक रेचक कुभक, याला थोडा वेळ देऊन, अभ्यास वाढेल तसा जास्त जास्त वेळ देत जावा. प्राणायाम करतांना कोणी तीन बोटें ह्मणजे अंगठा, अनामिका, व कनिष्ठिका या तीनच बोटांचा उपयोग करावयाचा, व दोन बोटे ह्मणजे मध्यमा व तर्जनीं याचा कोठेंही स्पर्श करावयाचा नाही, तशींच उभीं ठेवावयाची, असे सांगतात. परंतु कांहींचें मत गृहस्थाश्रमी यानींच पांच बोटांचा उपयोग करावा. ब्रम्हचारी किंवा संन्याशी यांनीं तीन बोटांचा उप-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग करावा, असें आहे. परंतु त्याचें महत्व कळलें नसल्यानें, त्यांत विशेषसें वाटत नाहीं.

ध्यानांत ठेवावयाची गोष्ट—पूरक म्हणजे चामड्याची पिशवी वाऱ्यानें भरणें होय. चामड्याची पिशवी वाऱ्यानें भरूं लागलें तर ती फुगत जाते. त्याचप्रमाणें पूरक करतानां छाती, पोट, फुगवीत जाणें. व कुंभक म्हणजे घडा भरून बंद करून ठेवणें होय. रेचक म्हणजे भरलेल्या पिशवींतील द्रव्य काढून टाकून ती पिशवी रिकामीं करणें होय. म्हणून रेचक करतांना पोट रिकामें करणें, म्हणजे आंत ओडा लावणें, म्ह० पोटाला भाकळ पडत जाणें, हें सांगण्याचें कारण कित्येक नवशिके याच्या उलट क्रिया करतानां आढळण्यांत आले आहेत. पूरक करतांना पोट आवळतात व रेचक करतानां पोट फुगवतात म्हणून हा इषारा दिला आहे.

प्राणायाम करणाऱ्यांकारितां नियम.

१ प्राणायाम करणाऱ्यांकरितां सूर्याचे किरण जितके कोंवळे मिळतील तितके चांगले. कारण सूर्याच्या किरणापासून प्राण बराच मिळतो. प्राणायाम करण्याची वेळा, सकाळीं कोंवळ्या उन्हांत, दुपारीं जेवणापूर्वीं एक तास अर्धा तास अगोदर, सायंकाळीं सूर्यास्तापूर्वीं, पहांटेस शौच मुखमार्जनानंतर किंवा शक्य तर स्नानानंतर. याप्रमाणें वेळ साधावी.

२ अग्निसेवा टाळणें, ह्मणजे अग्निशीं शेकत न बसतां—अग्निपासून उष्णता न मिळवितां सूर्यापासून मिळविणें हिताचें आहे. कारण अग्निनें प्राण हानी होत.

३ स्नान—सोसेल तर थंड पाण्याचें करणें हिताचें आहे.

४ प्राणायाम करतांना गुह्य स्थानच्या शिरांना बंधन पाहिजे, ह्मणून लंगोटी नेसणें जरूर आहे.

५ खाण्यांत सात्विक आहार दूध तूप हे पदार्थ सोसतील तसे व ऐपतीप्रमाणें निदान अल्पप्रमाणावर तरीं पाहिजेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६ अपचन होईल इतकें अन्न केव्हांहीं खातां कामा नये. भूक ठेऊनच अन्न खालें पाहिजे. तरच शरीर हलकें राहील.

७ मादक पदार्थ, अतितेलट, तिखट, आंबट, अतीखारट, व मसाल्याचे पदार्थांचें सेवन वर्ज करावें

८ पोटांत जडत्व असेल किंवा कांहीं खाल्लेलें असेल तेव्हां प्राणायाम करूं नये. व प्राणायाम केल्यावर लगेच अन्न खाऊं नये.

९ अतीश्रम केव्हांही करूं नये. श्वासोच्छ्वास वाढतील असें कोणतेंही कृत्य करूं नये. * श्वासापेक्षां उच्छ्वासाची गति जास्त जाहल्यास थकवा येतो. शरीर गळतें सबब ती जास्त न होऊं देण्याकडे लक्ष असावें. कारण शांत स्थितीपेक्षां, बसण्यापेक्षां चालतानां श्वासोच्छ्वास वाढतात.

१० प्राणायाम ज्यास्त प्रमाणावर केला तर कांहीं वेळ उगाच बसून राहावें लगेच उठून दुसऱ्या व्यवहाराला लागूं नये, ह्मणजे प्राणायामानंतर विश्रांति घ्यावी.

११ आठवड्यांतून एकदां अंगाला तेल चोळून गरम पाण्याचें स्नान घ्यावें. तसेंच महिन्यांतून एकदां तरी कडकडीत उन्हांत लंगोट नेसून, नाक, तोंड, डोकें यांजवर चौघडी वस्त्र टाकून सूर्यकिरणस्नान घेऊन घाम काढून टाकावा.

१२ प्राणायामांत पूरक करतांना छाती व पोट फुगवीत जाणें, रेचक करतांना पोट आंवळीत जाणें, आंत ओढीत जाणें. व कुंभक करतांना दाबून धरणें व बधत्रय साधणें.

१३ पूरक, कुंभक रेचक केल्यावघर घाबरल्यासारखें न होणें, ह्मणजे तोंड उघडण्याची प्रवृति होऊन वायु घेण्याची इच्छा न होणें, अशा बेतानेंच पूरकाचा काळ ठेवावा. ह्मणजे श्वासापेक्षां उच्छ्वासाची गति वाढणार नाहीं.

---

* स्त्रियांची श्वासापेक्षां उच्छ्वासाची गति स्वाभाविकच जास्त असते असा सर्वसाधारण नियम् आहे. म्हणून, बायका, पुरुषांपेक्षांबलहीन असतात. ह्मणून त्यांस अबला म्हणतात.

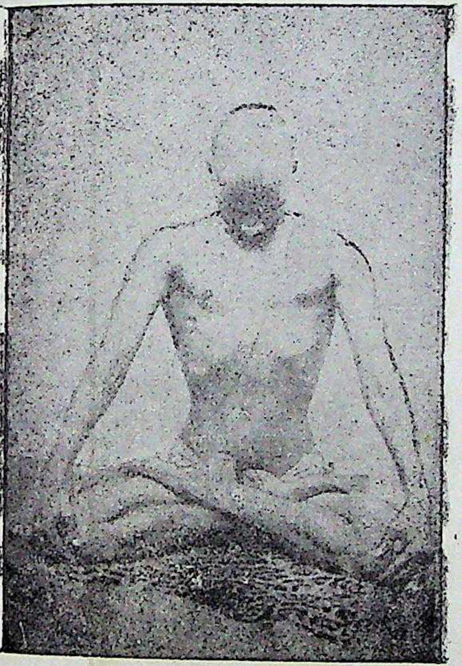
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राणायामात लागणारे बंध व मुद्रा. दोन्ही मिळून बारा आहेत. ह्यांच्या अभ्यासानें कुंडलिनीची जागृती होते. व सुषुम्नेचें द्वार मोकळें होतें.

१ जालंदरबंध २ उड्डीयानबंध, ३ मूलबंध, ४ महामुद्रा, ५ महाबंध, ६ महावेध, ७ खेचरीमुद्रा, ८ काकीमुद्रा, ९ पश्मुरवीमुद्रा, १० अश्विनीमुद्रा, ११ विपरीत करणीमुद्रा, १२ वज्रोलीमुद्रा, येणें प्रमाणें.

प्राणायामांत बन्धत्रय ह्मणजे काय ह्याची माहिती होणें जरूर आहे. बन्धत्रय ह्यांत १ जालंदरबन्ध, २ उड्डीयानबन्ध, ३ मूलबन्ध ह्यांची गणना केली जाते. हे तिन्ही बंध बैठकीच्या आसनानें, तसेंच उभ्यानींही करावेत.



पूरकीं कीजे मूलबन्ध,
रेचकीं उड्डीयान प्रसिद्ध,
कुंभकीं जालंदर विशद,
करावागा.

(१) जालंदरबन्ध ह्मणजे नाकावाटे वायु खेंचून घेतल्यानंतर ह्मणजे पूरक केल्यानंतर कुंभकाला सुरवात करितांना कंठाच्या खालच्या बाजूला जी खळगी आहे, तिला शिंपी असें ह्मणतात, तेथें हनुवटी चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें रेंटून लावून दाबून धरणें याला जालंदर बन्ध ह्मणतात.

चि. नं. ५६

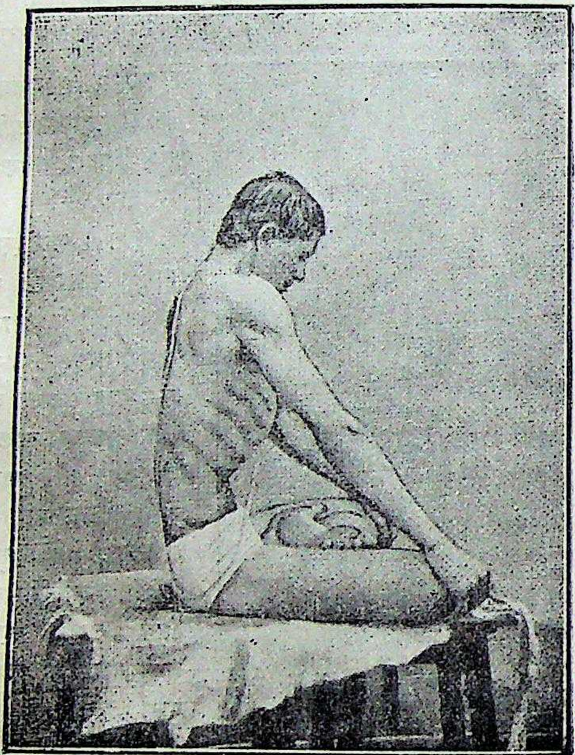
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection,, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कंठ माकुंच्यहृदये स्थापयेच्चुबुकंदृढम् ।
बंधोजालंधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥

याबंधनानें इडा व पिंगला यांचें वाहणें बंद होते. त्या योगें कपालकुहरीचें अमृत अग्नित पडत नाहीं. सबब जरा, व मृत्युचा पगडा शरीरावर चालत नाहीं.

उड्डीयानबंधः (२) बंधोयेन सुषुम्नायां प्राणस्तुड्डियिते यतः ।
तस्मादुड्डीयनाख्योयं योगिभिः समुदाहृतः ॥



चि. नं. ५७

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रेचक केल्यानंतर पोट भकाळीं नऊन ह्मणजे आंत बेंबीशीं ओढा लावून पाठीला पोट लागेपर्यंत वरगडयांना आढया पडतील असा ताण लावणें याला उड्डीयानबंध ह्मणतात. या बंधनानें प्राणाची सुषुम्ना नाडींत प्रवेश करण्याची तयारी होते. ह्या बंधानें शरीर ह्मातारें असलें तरी तरुणाप्रमाणें बनुं लागतें.

नाभेरुर्ध्वं मधश्चापि तानंकुर्यात्प्रयत्नतः ।
सण्मास मभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥

पोट बेंबिशी जितकें ओढून धरवेल तितकें धरून आंत बाहेर आंत बाहेर असें केलें असतां सहामहिन्याच्या अभ्यासानें ह्मातारा माणूस तरुणाप्रमाणें तयार होतो.

उड्डीयनं तु सहजं गुरूणा कथितं यदा ।
अभ्यसेत्सततं यस्तुवृद्धोऽपि तरुणायते ॥

मूलबंधः—(३)पार्ष्णिभागेन संपीडय योनि माकुंचयेद्गुदम् ॥
अपान मूर्ध्वं माकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ॥
अधोगति मपानंवा उर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुंचनेंन तंप्राहुर्मूलबंधं हियोगिनः ॥
अपान प्राणयोरैक्यं क्षयोमूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात् ॥

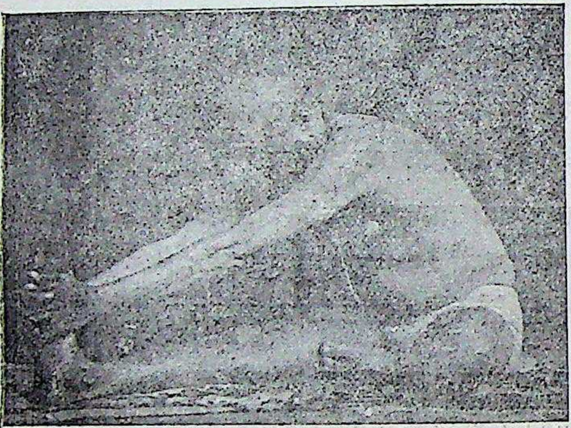
शिवणीला टांच रेटून लावून गुदाच्या ठिकाणीं घोंटा बाटलीला जसें बूच लावितो, त्याप्रमाणें लावून गुद दाबून टाकावें व आंत ओढा वरच्या बाजूस लावावा, ह्मणजे अपान वायूची जी अधोगती ती ऊर्ध्व करावी. या मूलबंधेंकरून प्राणापान हे एक होतात. व प्राणअपान एक झाल्याचें लक्षण मूत्रपुरीष (विष्ठा) हीं अल्प होतात. अपानवायु ऊर्ध्व झाल्यानें जठराग्निची प्रफुल्लता होते. व तो जठराग्निचा ताप कुंडलिनीला स्पर्शल्यानें तिला असह्य होऊन सुप्तकुंडलिनी उत्थान पावते; जसा काठीनें मार बसलेला सर्प आपली गुंडळी टाकून दंडाप्रमाणें उभा राहतो, त्याप्रमाणें [illegible] हा बंध करावा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

५८ (४) **महामुद्राविधि**—एक पाय मोडून व एक पाय पसरून बसावें. मोडलेल्या पायाच्या घोटयावर गुद ठेवून तो पाय हळूहळू सरकवीत सरकवीत पायाचा तळवा मांडिला रेंटून लागेल असें करावें. पसरलेल्या पायाच्या बोटांना दोन्ही हातांचा तिढा घालून त्या तिढयानें ओढा लागेल असें करावें व बंधत्रय साधावा. पायांची अदलाबदल केल्यानें दुसरा प्रकार होतो. ह्या मुद्रेनें कुंडलिनी आपला सर्पाकार सोडून देऊन दंडाप्रमाणें सरळ होते, व सुषुम्नेंत प्राणाचा प्रवेश होतो. ह्या विधींत रेचक अति सावकाश व जपून करावा. ह्या विधींत डाव्या नाकपुडीनें पूरक व नियमित कुंभक व उजव्या नाकपुडीनें रेचक साधावा. नाक बोटांनीं दाबावयास सांपडत नाहीं म्हणून नाकाजवळ येणाऱ्या दंडाशीं दाबावें. ह्या मुद्रेनें क्षय व उदर रोग बरे होतात.

चि. नं. ५८



डाक्टर व वैद्य यांनी पसंत केलेले लहान मुलांकरितां.

कृष्णामृत.

बा. किं, १२ आणे. पोष्टेज निराळा.

कृष्णामृत डेपो.

मुंबई. नं. ४

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

५९(५) महाबंध–प्रथम मांडी मोडून बसावें, डाव्या पायाची टांच शिवणीला रेटून लावावी; नंतर उजवा पाय डाव्या मांडीवर घ्यावा. श्वास घेऊन म्हणजे पूरक करून जालंधरबंध करावा. अशा स्थितींत कुंभक करून मग रेचक करावा. पूरक, कुंभक, व रेचक करतांना मूलबंधही साधावा. ह्यास महाबंध ह्मणतात. हा दोन्ही बाजूंनीं करावा ह्मणजे चंद्रसूर्ययोग साधावा. हा विधि नाडयांची ऊर्ध्वगति करणारा आहे.

चि. नं. ५९

(६) **महावेध**–महाबंध मुद्रेंत सांगितल्याप्रमाणें बसून चित्त एकाग्र करून पूरक करावा. नंतर जालंधरबंध करून दोन्ही तळहात जमिनीवर टेंकून हातांवर भार घेऊन कुले उचलून हळूहळू आपटावे. व शिवण घोट्यानें दाबावी ह्मणजे प्राण इडा व पिंगळा यांचा त्याग करून सुषुम्नेंत प्रवेश करितो. याप्रमाणें इडा, पिंगळा व सुषुम्ना ह्मणजे गंगा, यमुना व सरस्वती यांच्या संगमाप्रमाणें त्रिवेणी संगम होऊन साधक अमर होतो. याप्रमाणें कुंभक, रेचक केल्यानें महासिद्धि प्राप्त होतात. केंशाचा पांढरेपणा व अंगाच्या सुरकुत्या रोज आठ वेळा याप्रमाणें केल्याच अभ्यासानें जातात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(७) **खेचरी**—जीभ वळवून पडजिभेजवळ असणाऱ्या भोकांत तिचा प्रवेश करणें व दृष्टि भुवयांच्या मध्यभागीं स्थिर करणें याला खेचरी मुद्रा ह्मणतात. ही मुद्रा साधण्यासाठीं जीभ लांब केली पाहिजे. जीभ लांब करण्याचा जो प्रकार त्यास जिव्हादोहन ह्मणतात. जिव्हा लांब करण्याचे प्रकार तीन, छेदन, दोहन, व चालन, हे आहेत. (१) वेखंडाचें चूर्ण करून ठेवावें व रोज सकाळ संध्याकाळ तें चूर्ण सुमारें दोन तीन चिमट्या घेऊन, त्यांत एरंडेल तेल घालावें. व कालवून त्या मिश्रणानें, जीभ वरून खालून, व खालच्या बाजूला जी उभी चिकटलेली शीर आहे त्या भागावर, तें चोळावें. व चोळतानां दोन्ही हाताच्या बोटांनीं जिभेला हळूहळू ओढ ओढून ताणीत जावी व इकडून तिकडे व तिकडून इकडे फिरवावी. याप्रमाणें सहा महिने अभ्यास केला असतां जीभ लांब होते. व खालील शीर नाताकत होऊन तुटून जाईल; नच तुटेल तर डाक्टराकडे जाऊन शीर तोडून घ्यावी. ह्मणजे खेचरी मुद्रेला जीभ पाहिजे तितकी लांब होते. (२) जीभ लांब होण्यासाठीं सदोदित सिंहासन घालीत जावें. (३) चांदीच्या चाकूनें किंवा न्हाव्याच्या वस्तऱ्यानें जिभेच्या खालची शीर जरा केशाइतकी छेदन करावी. व त्या छेदावर काताचें चूर्ण रोज थोडथोडें चोळावें, याप्रमाणें एक आठवडा सकाळ संध्याकाळ करीत असावें. नंतर पुन्हां दुसरे आठवड्यांत आणखी एक केशभर छेदन करावें. याप्रमाणें सहा महिन्याच्या अभ्यासानें जरूर तेवढी जीभ लांब होऊन खेचरी मुद्रेला ती उपयोगी पडते. जिभेला धरून दोन्ही हातानीं गाईच्या सडाप्रमाणें रोज ओढण्याचा अभ्यास ठेवावयाचा असल्यानें त्यास जिव्हादोहन ह्मणतात. जीभ ओढून ओढून इतकी लांब झाली पाहिजे किं तिचें टोंक नासीकाग्राला स्पर्श करील.

असें सांगितलें आहे कीं खेचरी मुद्रेनें जीभ टाळूच्या भोकांत वळवून अमृतपान करितां येतें. व तो साधक अमर होतो. कारण डावे बाजूकडून अमृत स्रवत असतें, तें जिभेनें चाटल्यानें भूक तहान नाहींशी होते; रोग जातात; शरीरसंपत्ति उत्तम प्राप्त होते. वीर्य बळकट होतें. सर्व मुद्रांत ही खेचरी मुद्रा मुख्य आहे.

कपाल कुहरे (कुहर a cavity) जिव्हा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टी मुद्रा भवति खेचरी ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सूर्याचंद्र मसोर्मध्ये निरालंबांतरं पुनः ।
संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नामखेचरी ॥

इडापिंगला यांच्यामध्यें निरालंब अन्तर (अवकाश) आहे भ्रुकुटीच्या मधील अवकाशांत पांच प्रवाहांचा समुदाय एकत्र होतो. त्या ठिकाणीं स्थिती-स्थीरता-एकाग्रता करणें हीच खेचरी होय. खे ह्म. आकाशांत भ्रुकूटी मधील आकाशांत, अवकाशांत संचार करणें ती खेचरी मुद्रा होय.

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मन तत्र विलीयते ।
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालोनविद्यते ॥

दोन भिवयांमध्यें शिवरूप ईश्वराचें, सुखरूप आत्म्याचें स्थान आहे. त्या ठिकाणी मन लीन केलें ह्मणजे मनाच्या वृत्तीचा प्रवाह शिवाकार होतो. जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ती, व चवथी तुर्यावस्था, ही चवथी अवस्था प्राप्त होते.

सुषिरं ज्ञान जनकं पंच स्रोतः समाचितम् ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्ये निरंजने ॥

इडा पिंगला, सुषुम्ना, हस्तिजिव्हा, गांधारी, या पंच नाडीची प्रवाहप्रेरणा बंद करणें ती खेचरी मुद्रा.

एकं सृष्टीमयं बीज मेका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ॥

ओंकार-प्रणव-हें सृष्टीबीज एकच होय. त्याप्रमाणें सर्व मुद्रांत खेचरी एकच मुद्रा होय. तसेंच निरालंब एक देव. व मनोन्मनी एकच अवस्था होय.

पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत ।
अभ्यस्ता खेचरीमुद्रा प्युन्मनी संप्रजायते ॥

न रोगो मरणं तंद्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरी ॥

जिव्हा प्रवेश संभूत वन्हिनोत्पादितः खलु ।
चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ।
कुलीनं तम हं मन्ये इतरे कुळघातकाः ॥
गो शब्देनोदिता जिव्हा तत्प्रवेशोहि तालुनि ।
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातक नाशनम् ॥
खेचर्था मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः ।
न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्या श्लेषितस्यच ॥

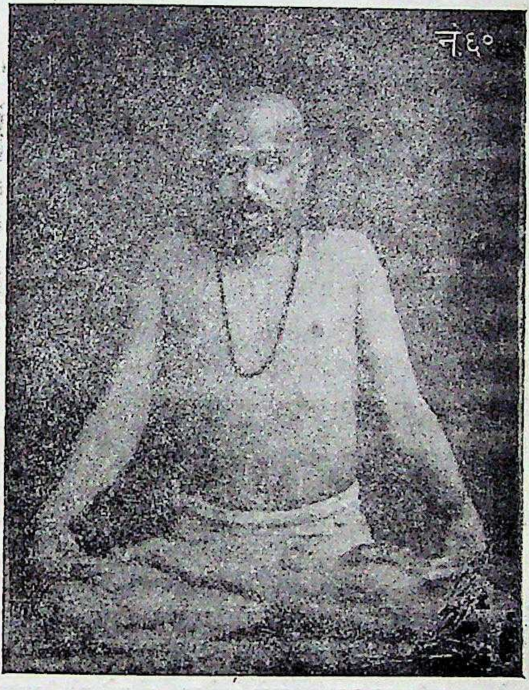
या खेचरी मुद्रेच्या योगें मन ध्येयाकार झाल्यानें तुर्यावस्था प्राप्त होते. खेचरी मुद्रा करणाराला रोगाची व क्षुधा तृष्णा याची बाधा होत नाहीं. जिव्हेचा तालूत प्रवेश केल्यानें शांततेनें तालूंतून, चंद्रापासून जो रस पाझरतो त्यास अमरवारूणी म्हणतात. तालुछिद्रांत जिव्हेचा प्रवेश त्यास गोमांस भक्षण योगी म्हणतात. व जो रसस्वाद घेणें त्याला अमरवारूणी म्हणतात. कंठांत एक खाडा आहे त्यास कूप किंवा कुहर म्हणतात. त्याच्या वरच्या बाजूला १६ पाकळयांचें कमल आहे त्यापासून एक प्रकारचा स्त्राव होत असतो त्याच्या प्राशनानें क्षुधा तृष्णा जरा, व्याधी, हीं सर्व नाश पावतात, व बिन्दु अचल झाल्यानें कालाचीही भीती रहात नाहीं. ज्याची जीभ तालु रंध्रांत व चित्त ब्रह्माकाशांत अशा पुरुषाला स्त्रीयेनें प्रेमालिंगन दिलें तरी बिन्दु क्षरत नाहीं. ज्यांना ह्या खेचरी मुद्रेपासून फायदा काय आहे हें पाहण्याची थोडी जरी जिज्ञासा असेल त्यानीं जीभ लांब करण्याची–होण्याची वाट न पाहतां असेल त्यांच स्थितींत जीभ वर उलटी फिरवून जाईल तितकी आंत दवडून मग स्वस्थ कांहीं वेळ बसावें. म्हणजे जरी जीभ तालूच्या भोंकांत घालण्या इतकी लांब नसली तरी उलटी केल्यानें एक प्रकारचा मधूर रस चाखण्यास मिळतो. व तोंडाला रूची येते. त्यावरून जीभ लांब केल्यानंतर मिळणाऱ्या अमृत रसाची कल्पना होईल व त्याची किंमत कळेल.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

काकीमुद्रा.

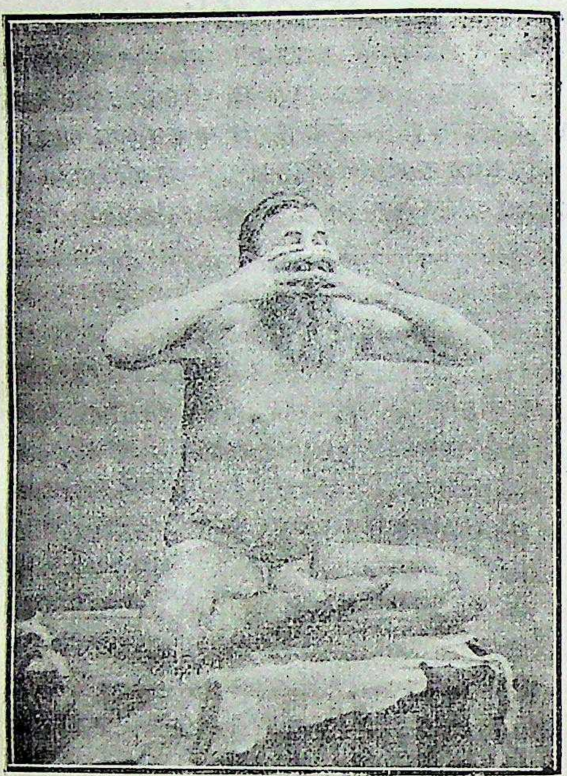
६० (८) काकी मुद्रा—पद्मासन किंवा कोणतेंही सुखासन घालून बसावें. जिभेचीं पन्हळी करून कावळयाच्या चोंचीसारखें तोंड करावें व जिभेचें टोंक जरा बाहेर ठेवून ह्या जिभेच्या पन्हळींतून वारा आंत घ्यावा, ह्मणजे पूरक करावा. नंतर कुंभक करून, रेचक करावा. ही मुद्रा सर्व रोगांचा नाश करितें. कावळयासारखें शरीर निरोगी बनतें.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

षण्मुखीमुद्रा.



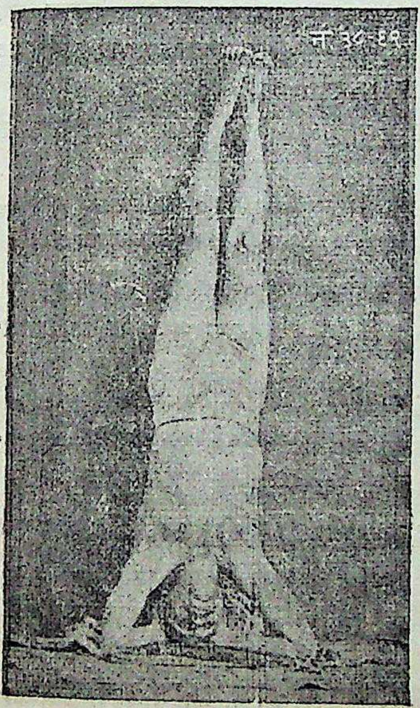
६१ (९) **समोरील आकृति पहा.** ह्मणजे सर्व नवूंद्वारें बंद करून कसें बसावयाचें तें समजेल. ह्मास षण्मुखीमुद्रा ह्मणतात. गीता. १३.५ ' नव द्वारे पुरे देही ' असे शब्द आहेत, त्याचा अर्थ असा—हें देहरूपी नगर नऊ दरवाजांचें आहे, ह्मणजे ह्या शरीराला नऊ दरवाजे आहेत. कोणते बरें ? नाकाचे दोन, कानोचे दोन, डोळ्यांचे दोन, तोंडाचा एक गुदद्वार व मुत्रद्वार मिळून नऊ द्वारें. हे नऊ दरवाजे शरीराचीं बाह्य द्वारें होत. श्वासनलिका, अन्ननलिकाहीं आंतील द्वारें होत. बाहेरील व्यवहार बंदकरण्यासाठीं वरील मुद्रा करावयाची असते. ज्या नवशिक्याला, तेजाचा व आवाजाचा अनुभव घ्यावयाचा असेल, त्यानें, आंधळ्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोशिंबिरीनें खेळतानां मुलें जशीं लबाडी करून डोळे किलकिले ठेवितात साफ मिटीत नाहींत त्याप्रमाणें, आकृतींत पाहून, नाकपुड्या साफ न दावितां (ज्यांस संवय नाहीं त्यांस वारा खेळता पाहिजे) किंवा जरा दाबून जरा सोडून अनुभव पहावा, आवाज व तेज जरा प्रयत्नानें दिसतें, व कानांत मधूर व रम्य आवाज ऐकूं येऊं लागतो, डोळे दाबल्यानें तेजोगोल दिसतो. तो गोळा नानारंगानीं भरतो, ह्मणजे कल्पनेनें नानाप्रकारचे रंग त्यांत भरतां येतात; व ज्या ज्या मूर्तींची कल्पना करावी ती ती मूर्ति दिसूं लागते. व ध्यान करण्यास साधन होतें.

अश्विनीमुद्रा--(१०) महाबंध करून स्थिर होऊन घोड्याच्या गुदाप्रमाणें साधकानें आपलें गुद आंत खेंचून ओढून धरणें, व पुन्हां सोडणें, याप्रमाणें गुदाचें आकुंचन-प्रसरण वारंवार करणें ह्यास अश्विनी मुद्रा ह्मणतात.



६२ (११) विपरीत करणी-नाभीच्या ठिकाणीं सूर्य आहे. व मस्तकाच्या ठिकाणीं चंद्र आहे. चंद्र अमृत स्राव करीत असतो, तें सूर्य भक्षून टाकितो. तें भक्षू नये, ह्मणून सूर्याला ऊर्ध्व केला व चंद्राला खालीं केला ह्मणजे अर्थातच त्या अमृताचें सूर्याकडून होणारें भक्षण बंद होतें. ह्मणून खालीं डोकें व वर पाय करणें जरूर आहे, अशा प्रकारास विपरीत करणी मुद्रा ह्मणतात वृक्षासन नं. ३८ पहा, याप्रमाणें आसन केलें असतां, ही मुद्रा होते या मुद्रेनें पडसें, थंडीचे रोग जातात; अग्नि प्रदीप्त होतो. ह्याचा रोज थोडथोडा अभ्यास करावा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उर्ध्वं नाभेरध स्तालोरूर्ध्वं भानु रधः शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरु वाक्येनलभ्यते ॥

(१२) वज्रोलीमुद्रा—वज्रोलीचा प्रकार ब्रह्मचर्यव्रत या सदराखालीं दिला आहे तो पहावा. पान. ८३ भाग २

पंचप्राणजय.

पंचप्राण—प्राण हें एकच मुख्य ईश्वरी तत्त्व मानलेलें आहे. तरी त्याची अधिष्ठान देवता वायु असल्यानें शास्त्रकारानीं त्यांचे निरनिराळे पांच भेद त्याच्या निरनिराळ्या व्यापारावरून केले आहेत ते:—प्राण, समान, अपान, उदान, व्यान, व्यवहारांतील ह्मणण्याचा अनुक्रम प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान.

१ प्राणः–तोंडा नांकापासून हृदयापर्यंत जो वायु व्यापार चालवितो, त्यास प्राणवायू ह्मणतात. त्याचें काम रक्तशुद्धि करणें हें होय.

२ समानः–हृदयापासून नाभीपर्यंत जो वायु व्यापार चालवितो, तो समानवायु होय. नाड्यांना जरूर त्या रसांचा पुरवठा करणें हें ह्याचें काम होय.

३ अपानवायुः–नाभीपासून तळ पायांपर्यंत संचार करणारा वायु, जो मळ, मूत्र पुरीष (विष्ठा), गर्भ, वगैरेनां खाली ढकलण्याला मदत करितो, तो अपानवायु होय.

४ उदानः—कंठापासून तों मस्तकापर्यंत संचार करणारा, व जो ऊर्ध्व गती देऊन, रसादिकानां वर मस्तकाकडे जाण्याला मदत करितो, तो उदानवायु. शरीरांतून प्राण जाण्याला कारण हा उदानवायु होय.

५ व्यानः—सर्व शरीरभर व्यापून राहिलेला तो व्यान. ह्याचें काम स्नायु व सांधे हलविणें हें होय.

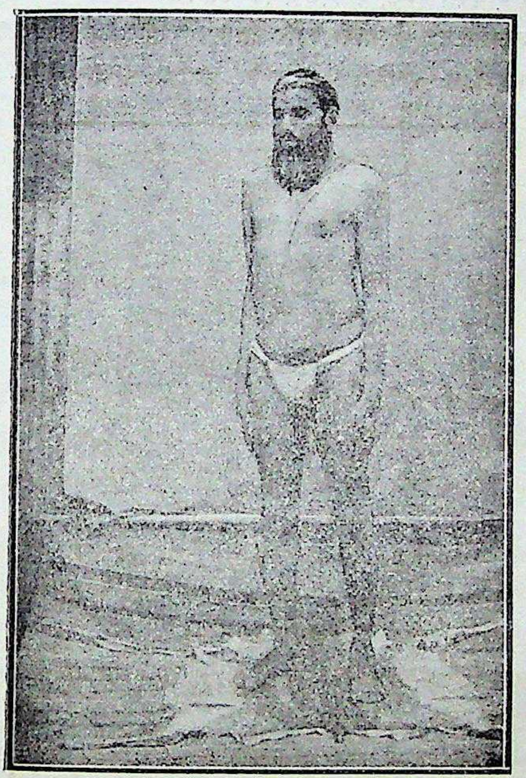
वर दिलेल्या पांच वायुपैकीं एकाला जरी ताब्यांत रीतसर आणला, तरी बस्स आहे. एका बापाचीं बरीचशी मुलें, गडबड करीत असलीं, ह्मणजे त्यापैकीं एकाला जरी त्या बापानें थप्पड लगावून जरब दाखविली तरी बाकीचीं सर्व गप्प बसतात. त्याचप्रमाणें एका प्राणाचे जे पांच भेद त्यापैकीं एकाला जरी आहारीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आणला तरी, बाकीं सर्व आहारीं येतात. परंतु एकाला पूर्णपणें ताब्यांत घेण्याला जरब व अभ्यास तसाच दृढ पाहिजे. व्यावहारीक फायद्याच्या दृष्टीनें प्रत्येकाचें कार्य कसें साधावें हें माहित होण्यासाठीं, खालींदिल्याप्रमाणें.

प्राणवायुजय(चि.नं ६३)सुरवात करतानां चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें एका सरळ रेषेंत सीधेपणें आंग ढिलें ठेऊन स्वाभाविक रीत्या उभें राहावें. तोंड बंद करून,



पूरक करण्यास ह्मणजे दोन्ही नाकपुड्यानीं सुखानें घेववेल तितका वारा घेण्यास सुरवात करावी. वारा घेतानां आवाज अगदीं होतां कामा नये. इतका सावकाश

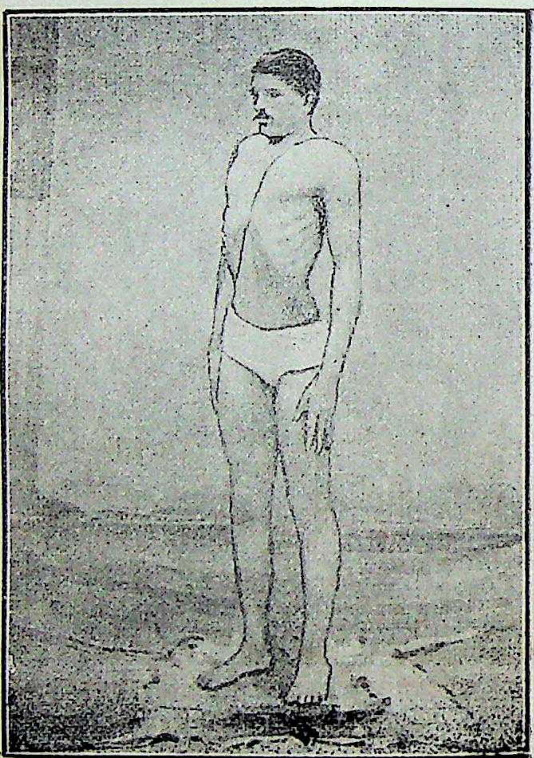
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वारा घ्यावा. वारा घेतांना छाती फुगवीत जावी. शरीराला कोणत्याही तऱ्हेनें पोंक किंवा अंगविक्षेप करतां कामा नये. नजर खालीं किंवा नासिकाग्र ठेवावी. नजर वर फेंकल्यास चक्कर येण्याचा संभव असतो. इतके प्रकार केल्यावर कुंभक करावा. जरा थांबून डायफ्रामला जरा धक्का दिलासा करून रेचक करण्यास सुरवात करावी. रेचकानंतर पुन्हा वारा घेण्याची इच्छा होतां कामा नये हें लक्षांत असावें. याप्रमाणें सकाळ संध्याकाळ शक्य होईल तर कोंवळ्या उन्हात, प्रत्येक वेळीं ३ पासून ५ पर्यंत पूरक, कुंभक रेचक करावेत.

याप्रमाणें एक आठवडा गेल्यावर पुढील समानवायु जिंकण्यास सुरवात करावी.

समानवायुजयः—(चि. नं. ६४) चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उभें

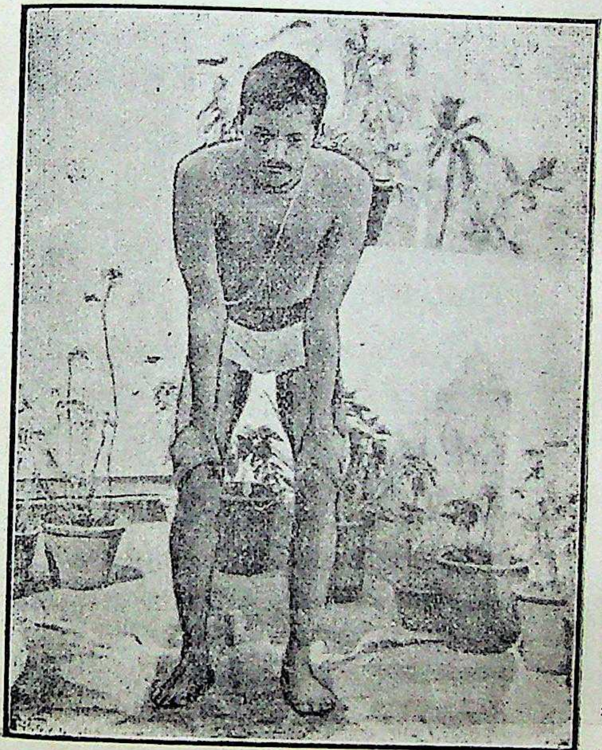


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रहावें. पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें पूरक करावा. पूरक पूर्ण होऊन छाती फुगविल्या-नंतर एक सेकंद वायु स्थीर करावा. नंतर छाती वर ओढल्यासारखी करून पोट दाबून उड्डीयानबंद करून कुंभक करावा. पोटाला जरा धक्का दिलासा करून हळू हळू रेचक करावा. याप्रमाणें ३-५ वेळा क्रिया करावी.

अपानवायुजयः—(नं६५) चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें ओंणवें राहून नजर खालीं ठेऊन पूरक करण्यास सुरवात करावी. पूरका नंतर गुद व ओटीपोट शक्य

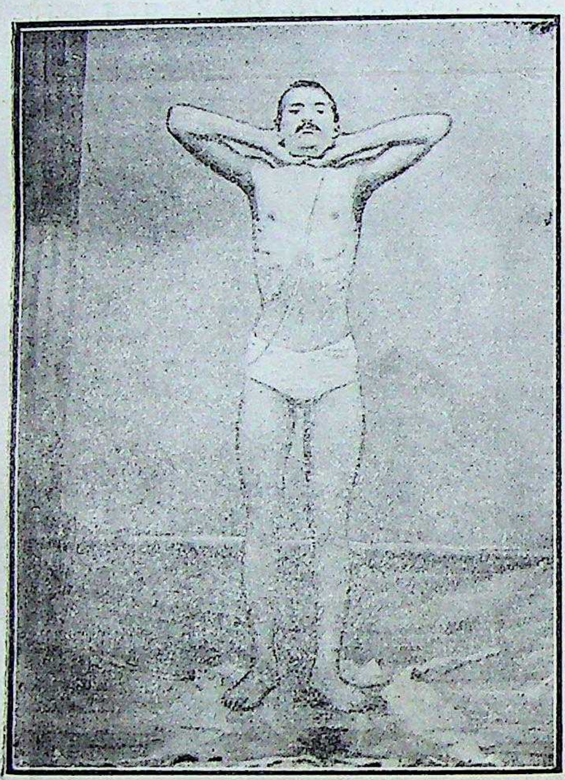


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तितकें आंत ओढल्यासारखें करावें. पोटाला जरा धक्का देऊन रेचकास सुरवात करावी. रेचक साफ केल्यानंतर पुन्हां ताठ उभें रहावें. पुन्हा ओणवें होऊन वरील प्रमाणें पूरक कुंभक रेचक करावेत. याप्रमाणें ३ पासून ५ पर्यंत ही क्रिया करावी.

उदानजयः-(नं६६) उदान वायु कंठस्थानीं असल्यानें चित्रात दाखविल्या

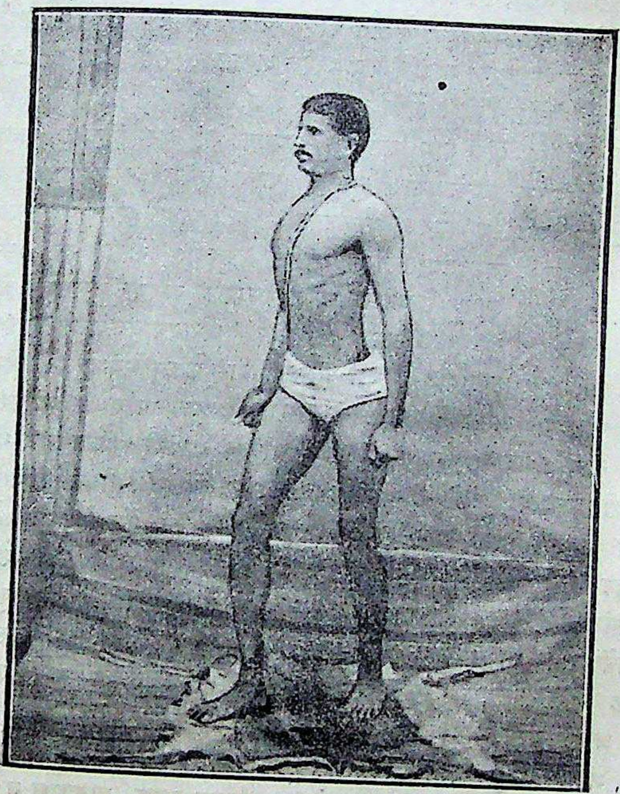


प्रमाणें सरळ ताठ उभें राहून पूरक करावा, नंतर कुंभक करून, दोन्ही हातांची मिठी चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें गळ्याला पडेल अशी घालून आंतून प्रतिकार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करण्याची क्रिया कुंभकाने करून, मान फुगवावी, गळ्याचे शिंपीच्या वरचे बाजूचा भाग दोन्हीं अंगठ्यानीं दाबावा. दात्र सैल करून नंतर रेचक करावा. ह्या गळफांसाचा आंतून प्रतिकार करण्याचा अभ्यास दीर्घ व दृढ केला तर, फांसावर चढविलेला इसम फांस तोडूं शकेल, पण त्याचा प्राण जाणार नाहीं. ह्याच तत्वावर श्रीकृष्ण भगवानांनीं कालिया सर्पास, त्यानें घातलेले वेढे काढण्यास भाग पाडलें. कालियासारख्या सर्पाचा सजीव बंध, श्रीकृष्ण भगवानांनीं तोडला, तर फांसा सारखा निर्जीव बंध तुटल यांत काय संशय !



व्यायाम चित्र नं० ६७

११

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्यानजय (चि.नं.६७) व्यानवायु सर्व शरीरभर फिरून सांध्या सांध्यातून खेळत असल्यानें, पूरक करून नंतर कुंभकानें शरीराचा एकएक भाग ताठ करीत गेल्यानें, त्या वेळेपुरता तो भाग इतका मजबूत व टणक बनतो कीं, त्या भागाला पाहिजे तो आघात सोसण्याची ताकद येते. कुंभक करून सर्वांग किंवा दंड ताठ करून उभें राहिलें असतां कुंभक आहेपर्यंत तांठकेल्या भागावर पाहीजे तितक्या शक्तिच्या माणसांनी ठोसे लगावले तरी ठोसे लगावणारा दमेल, पण ठोसे घेणाराला कांहींच वाटणार नाहीं; तसेंच बैलानीं ओढण्याइतकें गाडीत घातलेलें कीतीही वजन पोटावरून नेलें तरी कुंभक आहेपर्यंत काहीं वाटत नाहीं. १६।१७ वर्षांचीं मुलेंही आपल्या पोटावरून गाडीचें वजन सोसू शकतात. सरकशींत साखळ दंड मानेवर घेऊन तोडतात तोही ह्याच तत्त्वावर होय.

वर दिलेले हे पांच वायु ताब्यांत घेण्याकरितां वर दिलेला अनुक्रम धरून आरंभापासून एकेकाला सुरवात करून एकेक आठवड्यानें एक एक वाढवीत जावें. व प्रत्येक वायूजयाची कृती पांच पांच वेळ करावी. ह्मणजे पहिल्या आठवड्यांत प्राणजयाला सुरवात केली तर दुसऱ्या आठवड्यांत पहिला चालू ठेवून दुसऱ्यास सुरवात करावी, तिसऱ्या आठवड्यांत पहिले दोन्हीं चालू ठेऊन तीसऱ्या अपानवायूजयाला सुरवात करावी. चवथ्या आठवड्यांत पहिले तिन्ही चालू ठेऊन चवथ्याला सुरवात करावी. पांचव्या आठवड्यांत पहिले चारी चालवून पांचव्या व्यानवायुजयाला सुरवात करावी. याप्रमाणें झाल्यावर सर्व वायुंची क्रिया रोज थोडथोडी करीत असावें. नंतर या पुस्तकांत दिल्याप्रमाणें नियमबद्ध प्राणायाम करण्यास लागावें. नियमबद्ध ह्मणजे पूरकाच्या दुप्पट वेळ रेचकाला देणें, व चौपट वेळ कुंभकाला देणें. रेचकाच्या आरंभीं व कुंभकाच्या शेवटीं उड्डीयानबंध राखल्यानें, पूरक, कुंभक, रेचक लवकर साधतात. केवळ कुंभक साधल्यानें समाधीस सोपें जातें. रेचक सावकाश न करितां त्वरेनें केल्यास शरीरबल कमी होतें. फुप्फुसें स्पंजासारखीं असतात ह्मणून पूर्वीं सांगितलेंच आहे. वायु जर जोरानें सोडला तर त्या फुप्फुसांतील द्वारें, वायु त्यांतून भस्कन निघुं दिल्यानें ढिलीं पडूं लागतात. त्यामुळें मऊ बिलबिलित व्हावयास लागतात. सबब नाताकत होतात. ह्मणून रेचक सावकाश न केला

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तर शरीरबलहानी होते. उलट जितका सावकाश उच्छ्वास तितकीं फुप्फुसें टणक बनतात. व आयुष्यवृद्धि होते. यास्तव ज्यांना श्वासोश्वासाचें महत्व कळलें ते एकही उच्छवास जलदी होऊं देणार नाहींत. व एकही श्वासोच्छ्वास फुकट घालवून प्राण हानी करून घेणार नाहींत. प्राणायाम त्रिकाळ करावा. प्रथम तीन कुंभक करावे. पुढें वाढवीत वाढवीत शक्तिप्रमाणें वाढवावे. एक गायत्री मंत्रानें पूरक, च्यार गायत्रीमंत्रानें कुंभक व दोन गायत्रीमंत्रानें रेचक इतका वाढला कीं प्राणायाम चांगला साधला म्हणून समजावें. प्राणायामामध्यें, सुरवातीला नव्हे, चांगला प्राणायाम साधल्यावर मग,(कारण नवशिक्याला कठीण जातें.)दृष्टी नासाग्रीं किंवा भ्रुमध्यावर असावी. श्वासोच्छ्वासाची संवय नेहमीं नाकानेंच ठेवावी. श्वासोच्छ्वास तोंडानें करूं नये. जास्त माणसांच्या समुदायांत व अती सोसाटयाचा वारा असेल अशाठिकाणीं प्राणायाम करूं नये. दुर्गंधीयुक्त हवेंतही करूं नये. बागबगीच्यांत आल्हाददायक जागेंत, निवाऱ्याला बसून, नदी तीरीं किंवा पुष्पाचा सुगंध असेल अशा ठिकाणीं प्राणायाम करावा. मनाला श्रम वाटतील व उत्साह नसेल, तेव्हां प्राणायाम करूं नये. मन सुप्रसन्न असेल तेव्हां जास्त प्रमाणावर प्राणायाम करावा. जर यथायोग्य प्राणायाम केला तर शरीर सदृढ निरोगी, तेजस्वी होऊन चित्ताला उल्हास वाटतो; विचारांत फरक पडून चित्त-स्थीर होतें. भलतेंच कृत्य हातून घडत नाहीं. मनुष्य दीर्घायुषी होतो

या इतक्या गुणामुळे मनु याज्ञवल्क्य इत्यादीकानीं हा प्राणायाम विधि अवश्य करावा म्हणून संध्योपासनेंत त्रिकाळ सांगितला आहे. परंतु नाका कानाला हात लावण्याच्या कवाइतीपलीकडे त्याची किंमत नाहिशी झाली आहे.

प्राणायाम ह्मणजे एक प्रकारचा अष्टावधान्याचाच खेळ होय. कारण सुखानें श्वास घेऊन तो सोडल्यावर पुन्हा श्वास घेण्याची इच्छा न होण्याइतका श्वास घेण्याकडे लक्ष, श्वास घेतानां पोट फुगविण्याकडे लक्ष, सोडतानां पोट आंत ओढण्याकडे लक्ष, पूरकाचेवेळीं, मूलबंध करण्याकडे लक्ष, रेचकाचेवेळीं उड्डीयान बंध करण्याकडे, व कुंभकाचे वेळीं जालंधर बंध करण्याकडे लक्ष, व पूरक, रेंचक कुंभक नियम बद्ध, एक पट, दुप्पट, व चौपटवेळ, अंक मोजून राखण्याकडे लक्ष, या प्रमाणें अष्टावधान्या प्रमाणें लक्ष पाहिजे.प्रथम कठीणसें वाटेल, परंतु अभ्यासानें आंगवळणी पडल्यावर, जसें सुपारी टणक पण बराच वेळ तोंडांत धरल्यानें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नरम होऊन तुकडे तुकडे पडतात, त्याप्रमाणें सहज सर्वगोष्टी आपोआप साधत जातात.

योगी लोक आपल्या शरीर नाडयानां कांहीं सांकेतिक भाषा वापरीत असतात. इडा पिंगला, सुषुम्ना कुंडलीं, ज्ञानाचीं कमलें, हे ते सांकेतिक शब्द होत. नाकाच्या डावेकडील शिरानां इडा किंवा चद्रनाडी, व उजवेकडील शिरानां पिंगला किंवा सूर्यनाडी, व पाठीच्या कण्यांतून मधोमध पोकळींतून जाणाऱ्या नाडीला सुषुम्ना किंवा अग्निनाडी ह्मणातत. बेंबीच्या जवळच पण खालच्या बाजूस, मूलकंद ज्याला ह्मणतात, तेथील नाड्यांना कुडलिनी (circular, winding or coiling as a serpent) ह्मणतात. sacral plexus ह्म. मज्जातन्तु, त्रिकास्थिगत ज्ञानतन्तुचें जाळें. Plexus ह्म.मज्जातन्तु वगैरेचें जाळें, किंवा ज्ञानतन्तुचें कमल. Solar plexus ह्म. सूर्य कमळाचें जाळें. ह्म. ज्ञानतन्तुचा भाग किंवा Abdominal brain उदरस्थ मेंदू.

इडा, पिंघला, सुषुम्ला कुडलिनी वगैरे शरीरस्थ नाडया असून त्या प्राणमार्गाचा आश्रय करून असतात.

इडा च पिंगला चैव सुषुम्ना च तृतीयका
गांधारी हस्ति जिव्हा च पूषा चैव यमस्विनी
अलंबुषा कुहुश्चैव शंखिनी दशमीस्मृता
एतन्नाडीमयं चक्र ज्ञातव्य योगिभिःसदा
इडा वामे स्थिता भागे पिंगला दक्षिणे तथा
सुषुम्ना मध्यदेशेतु गांधारी वाम चक्षुषि
दाक्षिणें हस्तजिव्हाच पूषा कर्णंच दक्षिणे
यशस्विनी वामकर्णे वदनें चाप्यलंबुषा
कुहुश्च लिंगदेशेतु मूलाधारे च शंखिनी
एवं द्वारः समाश्रीत्य तिष्ठति दशनाडयः
तासां मुख्य तमास्तिस्र स्तिसृष्वेकोत्तमोत्तमा
मुक्तिमार्गे तु सा प्रोक्ता सुषुम्ना विश्वधारिणी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उर्ध्वं मेंढ्रा दधोनाभेः कंदयोनि खगांडवत्
तत्र नाडयः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः

मेंढ्र: The male organ of generation, Penis लिंगाचे उर्ध्व आणि नाभीखालीं पक्षांडवत्, कंद आहे. त्या कंदापासून बाहात्तर हजार नाड्या निघाल्या आहेत. ह्या कंदापासूनच सर्व नाड्यांचा विस्तार आहे.

कंदस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्नवांगुलम् ।
चतुरंगुल विस्तार मायामंच तथा विधम्
अंडाकृति वदाकारं भूषितं च त्वगादिभिः

शिवणीपासून नऊ अंगुळें वर व नाभीच्या खालीं कोंबड्याच्या अंड्याप्रमाणें कंद आहे त्याचा विस्तार च्यार अंगुळें लांब, व च्यार अंगुळें रुंद असा असून तो कफ आणि त्वच, याणी वेष्टीत आहे. सुषुम्नेचें मूळ तें हेंच होय.

कंदस्य मध्यमे गार्गि सुषुम्ना संप्रतिष्ठिता ॥
पृष्ठमध्ये स्थितेनासा सहमूर्धानमागताः ॥ या. व. सं..

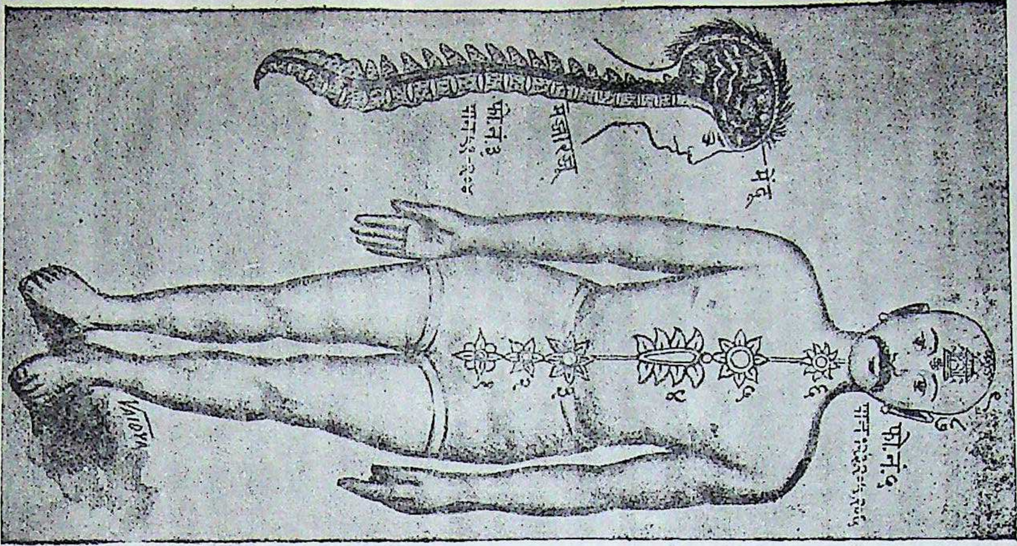
या कंदाचे मध्यस्थानापासून सुषुम्ना निघोन अधोमार्गी वळून उर्ध्वमार्गी मेरू दंडमार्गें आलेली आहे. म्हणून त्यामार्गी प्रथम आधारचक्र आहे. पुढें मणिपूर व अनुहतचक्र, त्यापासून सभोर कंठचक्र, व कंठचक्रापासून दोन मार्ग फुटतात. पैकीं पश्चिममार्ग हा उत्तम मार्ग होय. जे पूर्वमार्गांतून निघतात ते भ्रुमध्यें असलेल्या आज्ञाचक्राचा अनुभव घेतात. मग तेथून ब्रह्मरंध्रीं पश्चिम मार्गें प्रवेश करितात. परंतु जे योगमार्गांत निपुण आहेत, ते पूर्व मार्ग न धरितां पश्चिममार्गें गमन करितात.

इडा नावाची नाडी डावे बाजूला आहे. ही सुषुम्नेला वळसा घालून उजव्या नाकपुडीला मिळते. आणि पिंगळा नावाची नाडी उजव्या बाजूला आहे, ही नाडी वरीलप्रमाणें सुषुम्नेला वळसा घालून डाव्या नाकपुडींत प्रवेश करिते.

पृष्ठवंश (व्हर्टिब्रल कालम) किंवा कणा ह्यास मध्य ह्मणतात. ह्याच्या वरच्या टोंकाला ज्ञानतंतूचें स्थान आहे. त्यास योगी लोक अमृतमय चन्द्र ह्मणतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



१ मूलाधारकमल किंवा आधारचक्र येथेंच कुंडलिनी आहे. २ स्वाधिष्ठान. ३ मणिपूर (नाभिस्थानीं). ४ मनश्चक्र हृत्कंठमध्य. ५ अनाहतचक्र (हृदय स्थानीं). ६ विशुद्धचक्र कंठस्थानीं). ७ आज्ञाचक्र (भ्रूमध्यस्थानीं). ८ भ्रमरगुहा (ललाटोर्ध्वभागीं). ९ अजरामरचक्र किंवा ब्रह्मरंध्र (मूर्धस्थानीं).

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्या चंद्र अथवा ज्ञानतंतूचें स्थान सतत अमृताचा वर्षाव करितें. ह्या वर्षावाचे दोन भाग अथवा प्रवाह होतात. आणि ते खालीं वाहत जातात. फो. नं. ३ पहा. ह्यांपैकीं एक प्रवाह मज्जारज्जूच्या डाव्या बाजूनें जातो. त्याला इडा ह्मणतात. व दुसरा प्रवाह मज्जारज्जंतून जातो. त्याला सुषुम्ना ह्मणतात. मज्जा सुषिराच्या (Spinal column च्या) तळाशीं सूर्य नांवाचें स्थान आहे. आणि ह्या स्थानापासून उजव्या बाजूनें एक मार्ग जातो, यास पिंगला नाडी ह्मणतात. या मार्गीतून ह्या सूर्याचे किरणरूपी प्रवाह वर चढतात .ह्मणजे प्रवाह तीन झाले, अशाप्रकारें ज्ञानतंतूची शक्ति एकसारखी वेगानें खालून वर, व वरून खालीं, सतत जात असते. ह्यावरून असें आढळून येतें कीं, योग्याच्या मतें ज्ञानतंतूचीं दोन मोठीं स्थानें आहेत. एक मेंदूच्या तळाशीं ह्मणजे मज्जासुषीराच्या माथ्यावर, आणि दुसरें मज्जासुषीराच्या पायथ्याशीं आहे. त्यास सॅक्रल प्लेक्सस (Sacral plexus ह्मणतात. मुख्य ज्ञानतंतु अथवा नाड्या १४ चवदा आहेत. पैकीं पूर्वोक्त इडा, पिंगला व सुषुम्ना ह्याच तीन महत्त्वाच्या होत. ह्या तिहींपैकीं सुषुम्ना अथवा मज्जारज्यूंतील पोंकळी हीं मुख्य होय. ह्या सर्व नाड्या बारीक दोऱ्यांप्रमाणें आहेत. त्यांना पृष्ठवंशाचा (कणा Vertebral column व्हर्टिब्रल कालमचा) आधार आहे. सुषुम्नेच्या स्थानामध्यें चित्रा नांवाची पोकळी आहे. त्यांत ईश्वरी तत्त्व वास करितें. आणि हेंच स्थान चैतन्याची व प्राणाची (जीवाची) जागा असली पाहिजे.

कुंडलिनी—इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी ।
इडा पिंगयोर्मध्ये बालरंडा तु कुंडली ॥

मज्जासुषिरा (सुषीर=A hole, a cavity) च्यातळाशीं ह्म. माकड हाडाजवळ ज्ञानतंतुचें जाळें आहे, तेथें आधार नावाचें कमल आहे. तेथें कुंडलिनी नावाची देवता वास करिते. हीच सृष्टीशक्ति (creative power) होय. ही सुषुम्ना नाडीला साडेतीन वेढे देऊन सुषुम्नेचें द्वार झांकून टाकून शेंपटीला मुखाकडून वळसे घेऊन नाभीखालीं सर्पाकृति निद्रिस्थ अशा स्थितींत असते. प्रत्येक वस्तुंत जीवाची मुख्यशक्ति अशी ही कुंडलीनी पृष्ठ रज्जूतून जाणारा मध्य प्रवाह ज्यास सुषुम्ना ह्मणतात तिच्या पायथ्याशीं आहे. कुंडलिनीचें उत्थान केल्याशिवाय प्राण सुषुम्ना मार्गें चालत नाहीं ह्मणोन.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भानोराकुंचनं कुर्यात्कुडली चालयेत्ततः ।
मृत्यु वक्तगतस्यापि तस्य मृत्युभयंकुतः ॥

योगीजन प्राणायामकरून तिचें उत्थान करितात. मग सुषुम्ना मोकळी होऊन मार्ग खुला होतो. यासाठीं प्राणायाम करतानां बंधत्रय साधावा लागतो. सर्पाला जसे तडाके दिल्यानें तो आपले वेटोळें सोडून उभा राहातो, त्याचप्रमाणें प्राणायामाच्या धक्यानें तिला उठवून सुषुम्नेचें द्वार खुलें होण्यासाठीं व चक्रांचा भेद होऊन ब्रह्मरंध्रांत प्राणलीन होण्यासाठीं बधत्रय व मुद्रांचा अभ्यास करून तिला उठवितात.

कुंडलिनी ही ज्ञानशक्ति होय. ही त्रिगुणात्मक आहे, म्हणजे सत्त्व, रज व तम या गुणांनीं युक्त आहे. सत्त्व, रज व तम म्हणजे उजेड, चंचलता व काळोख.

पूर्वीं सांगितलेले तीन प्रवाह–सुषुम्ना, (अग्नि) इडा, व पिंगला (चंद्रसूर्य) हे ह्या कुंडलिनींमध्यें एकरूप होतात. व जेव्हां ते एकांत एक मिसळून जातात, तेव्हां त्यांपासून जीव उत्पन्न होतो. हाच जीव शक्तिमान् व कर्ता असून शरीरेंद्रियांना खेळवणारा होतो. व ह्यापासून गति चैतन्य व मनोविकार उत्पन्न होतात. वरील संगम जेथें होतो, त्या स्थानास मुख्य कमळ मानलें जातें. व ह्याच कमळाच्या पायावर शरीरांतील जीव अवलंबून आहे. ह्या कमळाच्या भोंवतालच्या शक्तीला माया म्हणतात. व ह्याच स्थानास मूळाधार कमळ मानलें आहे. जो योगी ह्या कमळाचें ध्यान करतो, तो सर्व रोगापासून मुक्त होतो. भूत, भविष्य, व वर्तमान तो जाणूं शकतो. तो सर्वज्ञ म्हणजे सर्व शास्त्रें जाणणारा होतो. इच्छित वस्तु त्याच्या करतलावर येतात व अध्यात्मिक शक्ति त्यास प्राप्त होते.

सुषुम्नेच्या मध्यप्रवाहांत जाण्यासाठीं अखंड (जेवणखाण, निजणें, स्नान हा वेळ वजा करून) सतत एकसारख्या अभ्यासानें सहा महिन्यांचा साधकाला काळ पाहिजे, व सुषुम्नेंत शिरकाव होणें हीच मुख्य मुद्याची गोष्ट होय.

कुडलिनीच्या जागृतीनें ज्ञानकमलांची ग्रंथी भेदन होत्ये.

गुत्पा गुरु प्रसादेन यदा जागर्ति कुंडली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यते ग्रंथयोऽपिच ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तस्मात्सर्व प्रयत्नेन प्रबोधयितु मीश्वरम् ।
ब्रह्मद्वारे मुखे सुप्तामुद्राभ्याससमाचरेत ॥
महामुद्रा महाबंधो महावेध श्च खेचरी ।
उड्डियान मूलबधश्च बंधोजालंधराभिधः ॥
करणीविपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।
इदं हि मुद्रादशकं जरा मरण नाशनम् ॥

कुंडलिनीजागृत झाली असतां, अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशता, वशिता या आठ सिद्धि प्राप्त होतात.

अणिमा—योग्याच्या संकल्पमात्रानें प्रकृतीच्या दूर होण्यानें परमाणू समान सूक्ष्म होणें. **महिमा**–प्रकृतीचे परमाणू पूर्ण करून आकाश समान मोठें होणें. **लघिमा**–कापसासारखे लघु होणें. **गरिमा**—पर्वत आदि समान गुरु–भारी होणें. जडपणा मिळविणें. **प्राप्ति**—भूमीवर उभें राहून सर्व पदार्थांनां स्पर्श करितां येणें उ.चंद्राला स्पर्श करणें. **प्राकाम्य**–इच्छा–होतांच भूमींत नाहींसें होणें व वर येणें. **ईशता**—पंच महाभूतें–भौतिक पदार्थ उत्पन्न करणें, व प्रलय करणें, व पालन करण्याचें सामर्थ्य येणें. **वशिता**–भूत,भौतिक, पदार्थ आपल्या आधीन करणें. ह्या आठ सिद्धि दशमुद्राद्वारें कुंडलिनी जागृत झाल्यानें प्राप्त होतात.

कुंभकः—नोच्छ्वासनें निश्वसेच्च गात्राणि चालयेत् ।
एवं तावन्नियुंजीत कुंभकस्येति लक्षणम् ॥

प्राणायामांत कुंभक साधण्याकरितां आठ प्रकार सांगितले आहेत ते १ सूर्य भेदन २ उज्जायी ३ सीत्कारी, ४ शीतली, ५ भ्रामरी ६ भस्त्रिका, ७ मूर्च्छा, ८ प्लाविनी. वर दिलेल्या पहिल्या सातही प्रकारांत पूरकाचे आरंभीं मूलबंध राखून पूरकाचे अन्ती व कुंभकाच्या पूर्वी जालंदर बंध करावा. आणि कुंभकाच्या अन्ती व रेचकाच्या आरंभीं कुंभक पूर्ण झाल्यावर जालंदर बंध सोडून देऊन उड्डीयान बंध करावा. प्लाविनी प्राणायाम जो आठवा प्रकार, त्यांत कुंभकाचे वेळीं फक्त मूलबंध राखण्याची जरूरी आहे. जालंदरबध व उड्डीयान बंध यांची जरूरी नाहीं. मात्र ज्यानें कुंभकांत नैपुण्य मिळविलें असेल त्यानें साधल्यास बंध

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

त्रय राखले तर चांगलेंच. कुंभकापासून मिळणारे फायदे साधण्यासाठीं या प्राणायामाची महती आहे.

कुंभकाची संख्या जितकी अधिक व कुंभकाचा काळ जितका अधिक त्या मानानें, देहशुद्धि, व शक्तीची वाढ होत असते, प्राणबलाची मदार कुंभकावर आहे. कुंभकानें प्राण व शरीरावयव स्थीर होत असतात. प्राणस्थीर केलेल्यांच्या अंगीं फार बल असतें. योग्याची सर्व भिस्त कुंभकावर आहे. कुंभकानें अवयव स्थीर होऊन शक्ति एकवटली जाते.

केवळ कुंभक सिद्ध होण्यास विलंब लागतो. तो सिद्ध झाल्याचें चिन्ह शरीर सडपातळ होणे, व डोळे तेजःपुज स्वच्छ होणें हें होय. नाडी शुद्धि, आरोग्य-प्राप्ति, अग्नि प्रदीप्त होणें, व बिन्दुजय वगैरे लक्षणें जाणावींत.

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।
अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं नाडी विशुद्धिर्हठयोगलक्षणम् ॥

१ सूर्यभेदनविधिः स्वस्तिकासन् घालून उजव्या नाकपुडीनें हळू हळू पूरक करावा, यथाशक्ति कुंभक करून, डाव्या नाकपुडीनें रेचक करावा. हा क्रम सतत टेवावा. ह्याच्या योगानें मस्तकशुद्धि होते. व तेज उत्पन्न होतें.

२ उज्जायीः—सिद्धानक करून दोन्ही नाकपुड्यांनीं हाताचा नाकाला स्पर्श मुळींच न करितां हळूहळू घेंववेल तितका वारा आंत घ्यावा. ह्मणजे पूरक करावा. व कुंभक करून नंतर आंगठ्यानें उजवी नाकपुडी दाबून डावीनें हळू-हळू रेचक करावा. हा क्रम बराच वेळ ठेवावा. मूलबंध केल्यानें प्राण, ब्रह्मनाडी जी सुषुम्ना तींत प्रवेश करूं लागतो. ह्याच्या योगानें अंगांत उष्णता उत्पन्न होते. ज्यास साधारण ताप येऊन थकवा येतो, किंवा हिंवताप भरतांना थंडी वाजते, तेव्हां त्यांनीं याचा अवलंब करावा; ह्मणजे हुषारी वाटते. दूषित वायूचें निवारण होतें, विशेष, तापांत प्राणायाम करूं नये; शक्तिप्रमाणें हळूहळू सोसवेल तसा प्राणायाम करावा; नाहींतर घेरी यावयास लागते. व तसें होतांच थांबावें. ह्या विधिच्या अनुष्ठानानें धातुविकार दूर होतात.

३ सीत्कारीः–कोणतेंही सुखकारक आसन घालून दोन्ही दांताच्या कवळ्या-मध्यें जीभ धरून,एकावरएक कवळ्या दाबून जोरानें दांताच्या फटींतून वारा येईल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तितका खेंचून आंत भरावा. व कुंभक करावा. नंतर नाकाला हाताच्या बोटांनीं कोणत्याही प्रकारें स्पर्श न करितां कुंभक केल्यानंतर दोन्ही नाकपुडयांनीं रेचक हळूहळू करावा. तोंडावाटे रेचक करूं नये. कारण तोंडानें वारा सोडण्यानें बलहानि होते. पूरकाचे वेळीं सीसी आवाज होतो, ह्मणून ह्यास सीत्कारी विधि ह्मणतात. ह्याच्या योगानें शरीरांत थंड वारा जात असल्यानें शरीरास थंडावा येतो, व त्यायोगानें सौंदर्य प्राप्त होतें. भूक, तहान, वगैरेपासून पीडा होत नाहीं. निद्रा, आळस वगैरे न येतां शरीर बळकट होतें. ज्यावेळीं अंगाचीं आग होते, व कोल्ड ड्रिंकसारखीं पेयें पिण्याची इच्छा होते, त्यावेळीं हा विधि अवश्य करावा. ह्मणजे पैसा खर्चल्याशिवाय थंडावा येतो. त्या थंडाईनें शरीरकान्ति वाढते. हा विधि सदोदित सर्वांनींच करूं नये. कारण ज्यांची छाती क्षयानें किंवा अन्य रोगानें बिघडली असेल, त्यांस ह्यापासून फायदा होणार नाहीं. कारण गार वारा आंत जात असल्यानें फुप्फुसांवर त्या गार वाऱ्याचा परिणाम होईल. निरोगी माणसांनीं करण्यास हरकत नाहीं.

४ **शीतली**:—कोणतेंही आसन घालून काकी मुद्रा या आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें जिभेची पन्हळी करून जीभ जरा ओंठाच्या बाहेर काढून ती दोन्ही दांतांच्या कवळ्यांनीं दाबावी व वाऱ्याची धार त्या पन्हळींतून आंत जाईल, अशा तऱ्हेनें जीभ करून, वारा आंत खेंचावा, नंतर कुंभक करावा व शीत्कारी विधिंत सांगितल्याप्रमाणें रेचक करावा. ह्यास शीतली विधि ह्मणतात. ह्याच्या योगानें तृषाशांति होते. हा विधि सदोदीत करूं नये; ह्याचें कारण सीत्कारी विधिंत दिलेंच आहे. हा कुंभक साधल्यानें गुल्म, प्लिहा, ज्वर, तसेंच पित्तविकार, सर्व बंध होतात. तसेंच क्षुधा, तृषा, दूर होतात. व कोणत्याही विषाची बाधा होत नाही ह्मणतात.

५ **भ्रामरी**:–कोणतेंही बैटकीचें सुखासन घालून दोन्ही नाकपुडयांनीं भुंग्यासारखा आवाज कंठांत करीत करीत, पूरक करावा. यथाशक्ति कुंभक केल्यानंतर तसाच आवाज करीत रेचक करावा. ह्या कुंभकानें हृदय आनंदानें उचंबळून जातें. योगी आनंदाच्या लहरींत गुंगून जातो. व मनाला समाधान होतें. व चित्ताची चंचलता दूर होते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६ भस्त्रिका भस्त्रिका प्राणायाम हा अनेक प्रकारांनीं करतात. त्यांत मुख्य ते प्रकार खालीं दिले आहेत. **प्रकार पहिला** पद्मासन घालून बसावें. नंतर उजव्या हाताच्या आंगठयानें उजवी नाकपुडी दाबावी, व डाव्या नाकपुडीनें घेववेल तितका वारा आंत घ्यावा, व कुंभक करावा. कुंभकानंतर उजवी नाकपुडी आंगठयानें दाबलेली, तशीच ठेऊन, एक जोराचा धक्का वायूला देऊन, डाव्या नाकपुडीनें रेचक करावा; लगेच पुन्हा धक्का देऊन पुन्हा रेचक त्याच नाकपुडीनें करावा. याप्रमाणें सर्व आंतील वायू खलास होईपर्यंत करावें. ह्यांत प्रथम उजवीं नाकपुडी उजव्या आगटयानें दाबलेली होती, व रेचक डाव्या नाकपुडीतून झाला. आतां उजव्या नाकपुडींतून पूरक करावा, व वरींल प्रमाणेंच उजव्या नाकपुडींतून रेचक करावा, ह्मणजे भास्त्रिका हा दोहोंकडून करावा.

प्रकार दुसरा, पद्मासन घालावें. उजव्या नाकपुडीला उजव्या हाताच्या आगुठयानें दाबून लोहाराच्या भात्याप्रमाणें पूरक रेचक डाव्या नाकपुडीनें एकसारखे आपल्या शक्तीप्रमाणें करावेत. पूरक थांववण्याच्या शेवटला पूरक, लंबा करून ती नाकपुडी त्याच हाताच्या आंगठयाजवळच्या दुसऱ्या बोटानीं दाबावी, व कुंभक करावा, उजवी नाकपुडी आंगठयानें दाबलेली तो दाब सैल करून रेचक करावा. रेचकानंतर डावी नाकपुडी बोटानीं दाबून अंगठा उजवे नाकपुडीजवळ उभा असलेला तसाच ठेऊन उजव्या नाकपुडीनें पूरक रेचक वरीलप्रमाणें लोहाराच्या भात्याप्रमाणें करण्यास सुरवात करावी. शेवटचा लंबापूरक करून आंगठयानें ती नाकपुडी दाबून व कुंभक करून डावी नाकपुडी बोटांनीं दाबलेली सैल करून रेचक करावा. याप्रमाणें या प्राणायामांत पद्धत ठेवावी.

तिसरा प्रकार--पद्मासन घालावें. बंध पूर्वींप्रमाणेंच करावे. डाव्या नाकपुडीनें पूरक करून उजव्या नाकपुडीने रेचक जलदी जलदी करावे. नंतर ज्या नाकपुडीनें पूरकाला सुरवात केली लसेल ती सोडून दुसरी नाकपुडी दाबून कुंभक करावा, पूरक केलेल्या नाकपूडीनें रेचक करावा. याप्रमाणें शक्तिप्रमाणें शक्य तितके वेळां करावे.

चवथा प्रकार--हेच वरील पूरक रेचक शक्य तितके लांब आंखूड प्रमाणांत करावेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पांचवा—नाकाला हाताचा स्पर्श बिलकूल न करितां दोन्ही नाकपुड्यांनीं वारा घेऊन दोन्ही नाकपुड्यानीं पूरक जलदी जलदी करावेत. मग कुंभक करून एक एक नाकपुडी दाबून दुसरीनें रेचक करावा. हीच रीत पुढें चालवून दुसऱ्या वेळेला ज्या नाकपुडीनें प्रथम रेचक केला त्या नाकपुडीनें रेचक न करितां दुसऱ्या नाकपुडीनें रेचक करावा.

साहावा—वरीलप्रमाणेंच करून पूरक रेचक लंबे करावेत. बाकी सर्व वरील प्रमाणेंच. ह्याच्यायोगें जठराग्नि प्रदीप्त होतो. कुंडलीची जागृती होते. वातपित्त श्लेष्मादिरोग नाश पावतात.

अलीकडे लोक भस्त्रिका विधि करतांना आढळतात, परंतु बुवांजवळ नीट समजावून घेतल्याशिवाय दुसरे करितात तें पाहून ते तो विधि करीत असावेसें वाटतें. कारण ह्या भस्त्रिका विधीनें कोणी कोणी क्षयरोगी झाल्याचें ऐकण्यांत येऊन, कोणी कोणी तर तो सांगणाऱ्यांना दोष देऊं लागले आहेत. ह्मणून आह्मीं असा इषारा देतों कीं, हा विधि योग्य प्रकारें, योग्य वेळीं, गुरूकडून समजावून घेऊनच केला पाहिजे. नाहीं तर आधींच अशक्त असलेल्या फुप्फुसांवर ताण बसल्यानें, जास्तच अशक्त होण्याचा संभव आहे. जे अशक्त आहेत त्यांनीं हा विधी गुरूपासूनच समजावून घेतल्याशिवाय गत्यंतर नाहीं. सशक्तांना हा विधि करण्यास गुरुच पाहिजे असें नाहीं. परंतु त्यांनींही सशास्त्र रीतीनेंच करावा.

७ **मूर्च्छा**—कोणतेंही सुखासन घालून बसावें; व डाव्या नाकपुडीनें पूरक करून, पूरकाच्या शेवटी जालंदर बंद करावा. नंतर षण्मुखी मुद्रा करून जालंधर बंधरहित उजव्या नाकपुडीनें रेचक करावा. हा कुंभक मनास मूर्च्छित करितो, ह्मणून ह्यास मूर्च्छाकुंभक अशी संज्ञा आहे. ह्याच्या योगानें शान्ति प्राप्त होते.

८ **प्लाविनी**—पद्म (कमल) पत्राप्रमाणें तरतां येतें ह्मणून प्लाविनी ह्मणतात. मत्स्यासन घालून पूरक करावा.व भरपूर वायू फुप्फुसांत खेंचावा,व कुंभककरावा; ह्मणजे वायु कोंडलेला आहेपर्यंत माणसास पाण्यावर हालचाल केल्याशिवाय तरतां येतें. ह्याप्रमाणें पाण्यावर तरण्याची संवय करावी; संवईनें हें पाण्यावर तरंगत राहणें साधण्याजोगें आहे. रामदासस्वामी छाटी टाकून नदी तरून पार जात असत ह्मणतात, हें सर्वांस माहितच आहे.इतकें महत्त्व ह्या प्राणायामाचें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

असतांना तिकडे आमचें लक्ष आजपर्यंत गेलें नाहीं. पाश्चिमात्यांनीं ह्या प्राणायाम विधीचे गोडवे गाइल्यानें आतां ह्या बाबतींत कांहीं तरी महत्त्व असलें पाहिजे, असें आह्मास वाटूं लागलें आहे; हें आमचें भाग्यच समजलें पाहिजे.

सूर्यभेदन, व उज्जायी हे कुंभक उष्णता उत्पन्न करणारे आहेत, ह्मणून ते थंड दिवसांत करण्यास योग्य आहेत. सीत्कारी व शीतली हे थंडोसा उत्पन्न करणारे आहेत, ह्मणून ते गरमीच्या दिवसांत करणें हिताचें आहे. भस्त्रिका हा नेहमीं करण्यालायक समजावा. भस्त्रिकाविधि सर्व रोगांचा नाश करून ब्रह्मनाडींत ह्मणजे सुषुम्नेंत प्राणवायु संचार करविणारा आहे व कुंडलिनीची जागृति करितो.

प्रस्वेदजनकोयस्तु प्राणायामेंषु सोऽधमः ।
कपंच मध्यमं प्रोक्तं उत्थाने चोत्तमोभवेत् (चोत्तमोत्तमः) ॥
कनीयसी भवेत्स्वेदः कंपो भवति मध्यमे ।
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निबंधयेत् ॥

प्राणायाम करतानां घाम सुटूं लागतो. बरेच दिवसांच्या अभ्यासानें तो येण्याचा बंद होतो. घाम येणें ही अल्प प्राणायामसिद्धि मानलेली आहे. घाम सुटत नाहीं, पण शरीरास कंप सुटतो, ती मध्यम सिद्धि मानलेलीं आहे कुल्यासह आसन हलू लागणें, ही उत्तम सिद्धि मानलेली आहे. हवेंत फिरणें हवेंत पाण्याप्रमाणें पोहणें ही चवथी सिद्धि होय.

प्राणायामांत, शरिराच्या निरनिराळ्या भागावर दृष्टि ठेऊन, चित्ताची एकाग्रता केली असतां मिळणारीं फळें:—नासीकाग्रावर दृष्टी लाऊन चित्ताची एकाग्रता केली असतां, दिव्यगंधाचें प्रत्यक्ष ज्ञान होतें. जिभेच्या शेवटच्या भागावर दृष्टि लावून चित्ताची एकाग्रता केली, तर दिव्य रसाचें साक्षात ज्ञान होतें. जिभेच्यामूलाशीं एकाग्रता केली तर दिव्य शब्दाचें ज्ञान होतें.

शरीरात प्राणाच्या व्ययावर आयुष्य मर्यादा अवलंबून आहे. म्हणून ज्याचा प्राणव्यय, मैथुनानें, जास्त बोलण्यानें, धापा टाकाव्या लागतील अशा धांबण्याने, व श्वासोश्वास वाढतील अशा कोणत्याही कृत्यानें, जास्त होतो, त्याचा देहनाश अकाळीं होतो. पण प्राणायाम तत्पर योगी चिरायू होतात. सुषुम्ना मार्गानें जितका वेळ प्राण ब्रह्मरंध्रांत लीन होतो, तितका काळ प्राणाचा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निरोध होत असल्यानें, तितकें आयुष्य वाढतें. दीर्घकाल अभ्यासकेल्यानें, प्राणो त्क्रमणाचा समय जवळ आलेला जाणून ब्रह्मरंध्रांत प्राणाचा लय करून काळास योगीं जिंकतो; किंवा स्वेच्छेनें देह त्याग करितो. प्राण निरोध केल्यानें, मननिरोधही होतो. कारण चित्ताच्या स्थितीला कारणें दोनः— एक वासना आणि दुसरा प्राण. एकाच्या उदय नाशानें दुसऱ्याचा उदय नाश होत असतो. चित्ताच्या उदयानें इंद्रियें आपआपल्या विषयांत प्रवृत्त होतात, लीन–नाश झाल्यानें प्राणवायु व चित्त (मन) दोन्हीही लीन होतात. तसेंच प्राणवायु चलीत झाल्यानें बिन्दु चलीत होतो. बिन्दु चलीत झाल्यानें चित्त चंचल होतें. व प्राणी फेऱ्यांत येतो. पण प्राणायामाचें फळ मिळतें तें हेंच कीं सर्वांनां तो आंवरतो.

प्राणायामापासून अनायासें एक फायदा होत असतो तोः—ज्यास will. power वुईल पावर ह्म० मानसिकशक्ति म्हणतात, ती मिळत असते Will power is that mental power possessed by any person by which involuntary actions are rendered voluntary i e. the power by which a developed person keeps his body and mind under control; ह्या मानसिक शक्तिनें वाटतील तीं अचाट कामें करितां येतात. ही मानसिक शक्ति अभ्यासानें येत असते. तिच्यायोगें एकादें व्यसन (तंबाखू ओढणें, खाणें, पिणें, किंवा दुसरे कांहीं मादक पदार्थीचें सेवन) मनांत इच्छा झाल्याबरोबर सोडून देतां येईल. प्राणायाम करणाऱ्यांस ही मानसिक शक्ति अल्प किंवा जास्त प्रमाणावर आहे असें समजावें. ही शक्ति वाढवावी तितकी वाढते. तिच्या वाढीला सीमा नाहीं. बैलांनीं ओढण्या इतकें कितीही वजन असलें तरी तें कुंभक प्राणायामानें पोटावरून गाडींत घालून ओढविलें तर तें सहन करण्याची ताकद येते. सांखळदंड सारखे लोखंडाचे दुवे निरनिराळे करून तोडतां येतात. आगगाडीसारख्या किंवा मोटारसारख्या वेगवान इंजीनाला सुद्धां दाबून टाकून हलूं न देतां येतें. पाहिजे ते आघात शरीराला सोसतां येतात. परंतु ही गोष्ट ज्यांचा अभ्यास दृढ झाला असेल त्यांची होय.

आपण जो उच्छ्वास टाकतों, तो गरम असतो म्हणून त्यास प्राण अथवा सूर्यस्वर म्हणतात. जो वायू आंत घेतों तो थंड असतो व त्याची अधोगती

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

असते, म्हणून त्यास अपान अथवा चंद्रस्वर म्हणतात. अपानरूपी चंद्र जेव्हां प्राणरूपी सूर्यांत लीन होतो, (प्राण लीन झाल्यानें मनही लीन होत असल्यानें) म्हणजे मन व प्राण हे दोघेही लीन होतात, तेव्हां सुखदुःख यांपैकीं कांहींच समजत नाहीं, म्हणजे दुःख निवृत्ती हा परिणाम प्राणायामापासून होतो. दुःख निवृत्ति म्हणजे सुखच.

गुद आणि लिंग या दोहोंच्या मध्यभागांत मूलकंद आहे. तेथें चार पाकळ्यांचें आधारचक्र आहे, या चक्राला वन्हीकुंड असेंही म्हणतात. त्याची अधिष्ठात्री म्हणजे त्यामध्यें राहणारी मुख्य देवता भगवान गणेश आहे. याच चक्रांत ज्योतिष्मती भगवती कुंडलिनी आहे. लिंगाच्या पश्चिम भागांत गुह्य देशांत स्वाधिष्ठान नावाचें चक्र आहे. ह्यास पाकळ्या सहा आहेत. नाभीदेशांत मणीपूरचक्र आहे. त्यास पाकळ्या दहा आहेत. या चक्राची देवता भगवान् विष्णु आहे. हृदयदेशांत अनाहतचक्र आहे हें चक्र मनस्थान होय. पाकळ्या बारा आहेत. याची देवता शंकर आहे. कंठदेशांत जें चक्र आहे, त्याची देवता रुद्र आहे, पाकळ्या सोळा आहेत. दोन भुवयांमध्यें आज्ञा नावाचें चक्र आहे. याला बिन्दुस्थान म्हणतात. ह्याला पाकळ्या दोन आहेत. हजारपाकळ्यानीं युक्त स्फटिक वर्णासारखें, ब्रम्हचक्र आहे. त्यांत ज्ञानस्वरूप सच्चिदानंद आहे.

योगी लोक शरीरांत चवदा कमलें आहेत असें मानतात फोटो न. ५ पहा. ही कमलें किंवा चक्रें म्हणजे अध्यात्मिक ज्ञानाचीं स्थानें होत. त्या स्थानांत दिव्यशक्ति सह प्राण म्हणजे, जीवकला, राहते. ह्या चौदापैकीं नउ विशेष महत्वाचीं होत. चैतन्य हें वाहतें असून प्रत्येत कमलांत तें आपलें स्थान करितें, कमलें ही एकापेक्षां अधीक शक्तिमान असून, ज्या स्थानांत कुंडलिनी शक्ति राहते तें मुख्यस्थानापैकीं एक होय.

आधारचाक्रिं देवगणपति । स्वाधिष्ठानि प्रजापती । मणिपुरीं महाविष्णु । अनाहतचक्र । शिव तेथील दैवत । विशुद्धचाक्रिं वर्तत । जीवदेव । प्रथम चक्र आधार । व पासून स पर्यंत अक्षरें च्यार । जेथें अनलसम ज्याचा वर्ण । अतिशय शोभायमान । दुसरें चक्र स्वाधिष्ठान । सूर्यसम प्रभा पूर्ण । ब पासून ल पर्यंत अक्षरें । षडपत्रीं सहा । रक्तवर्ण मणिपुरीं । तिसरें चक्र

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अवधारी। ड पासून फ पर्यंत दशाक्षरें दशपत्रीं विराजे। चवथें चक्र अनुहृत। द्वादश पत्र। हेंम वर्ण विराजत। क पासून ठ पर्यंत अक्षरें बारा। आतां कमळ तें पांचवें॥ विशुद्ध चंद्रसम जाणावें.। षोडश वर्ण जे अवघे। षोडश दळीं। सहावें आज्ञा चक्र। तें दल दोन रक्तकांती। ह क्ष हेचीवर्ण। तया उर्ध्वांगा जाण सहस्रदल। जें सत्य आनंदमय। तेंचि ब्रह्मरूप चिन्मय.॥ आधार चक्र गुदस्थान। लिंगाउपरी स्वाधिष्ठान। मणिपूर नाभिस्थानीं जाणावें गा। हृदयींराहें अनाहत। विशुद्धतें कंठीं विराजत। आज्ञाचक्र भ्रूमध्यभागीं। मूर्धस्थानीं ब्रह्मरंध्र सातवें जाणावें।

आधारं तु चतुर्दलानलसमं वासांत वर्णाश्रयं॥
स्वाधिष्ठान मपिप्रभाकरसमं बालांत षट्पत्रकं॥
रक्ताभं मणिपूरकं दशदलं डाद्यं फकारांतकं॥
पत्रै द्वादशभिस्त्वनाहतपुरं हैमं कठांतावृतम्॥ १॥

पत्रै सस्वरषोडशैः शशधर ज्योतिर्विशुद्धांबुजे॥
हंसेत्यक्षर युग्मकद्वयदलं रक्ताभमात्तांबुजमू॥
तस्मादूर्ध्वगतं प्रभासितमिदं पद्मं सहस्राच्छदं॥
सत्यानंदमयं सदाचितमयं ज्योतिर्मयं शाश्वतम्॥ २॥

योगी एकान्तांत शुद्ध पवित्र जागीं पवित्र आसनावर-सिद्धासन, पद्मासन, स्वस्तिकासन किंवा सहज साधणाऱ्या आसनावर बसून, मनाची एकाग्रता मिळवून, मूलाधार चक्रापासून कुंडलिनी सहित प्राण चढविण्यास सुरवात करून प्रत्येक ज्ञानकमला कमलाचे ठिकाणीं विश्रांति घेत षट् चक्रभेद करून, ब्रह्मरंध्रीं आनंदभरीत ऐक्यत्व लय पावून शिवरूप होऊन जातो. व सच्चिदानंद स्वरूपीं लीन होतो.

मूलाधारकमल, कण्याच्या पायथ्याशीं असून त्यांतून विषारीद्रवपदार्थ वरच्या बाजूस उजव्या नाकपुडीकडे जातो. हा पदार्थ मृत्यु दर्शविणारा, ह्मणजे मृत्युकडे ओढणारा, व डाव्या नाकपुडीकडील चंद्रापासून निघणारा प्रवाह,अमरत्व दाखयिणारा ह्म. तीकडे ओढणारा आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वाधिष्ठान नावाचें जें कमल आहे, त्याला सहा पाकळ्या आहेत. ह्याचें जो योगी ध्यान करतो, त्याचे सर्व लोक, शत्रु सुद्धां मित्र बनतात, व हें ध्यान शाबूद राहीपर्यंत–टिकेपर्यंत–योगी रोग-मुक्त राहून, त्याजवर मृत्यूचा पगडा चालत नाहीं.

ज्याला दहा पाकळ्या आहेत व जें नाभिस्थानीं आहे, त्यास **मणिपूरचक्र** किंवा कमल म्हणतात. ह्याचा अभ्यास करणारा सर्व रोगांपासून व दुःखांपासून मुक्त होऊन स्वानंदसाम्राज्यारूढ होतो. ह्या मणिपुरकमलाचा रंग सोनेरी असतो. जो ह्या कमलाचें ध्यान करितो, तो सर्व दुःखांपासून मुक्त होऊन, स्वानंदसाम्राज्यारूढ होतो. इतकेंच नव्हे तर त्यास दिव्यदृष्टि मिळून, तो परकाया–गमन–कर्ता बनतो. (श्रीशंकराचार्यांनी परकायागमन केलें होतें असें शांकरदिग्विजयांत आहे.) व त्यास सर्व आजार घालविण्याची शक्ति प्राप्त होऊन तो किमया करणारा होतो.

मनश्चक्र, पोट आणि उदर यांच्यामध्यें असणारें असें आठ पाकळ्यांचें कमल आहे. केवळ कुंभक प्राणायामानें त्या हृत्कमलावर चित्ताचें धारण केल्यानें बुद्धीचा साक्षात्कार होतो. व चित्त स्थिर होऊन एकाग्रता होते.

अनाहत नांवाचें हृदयस्थित असणारें कमळ आहे. हें रक्तासारख्या तांबड्या रंगाचें असून त्यास बारा पाकळ्या आहेत. त्या कमळामध्यें वनलिंग नांवाची ज्योत आहे. ह्याच्या अभ्यासानें दृश्य, व अदृश्य, जगांतील दिव्य वस्तूंचें ज्ञान होतें. तो त्रिकालज्ञानी म्हणजे भूत, भविष्य, व वर्तमान जाणणारा होतो. इच्छेनुरूप वाटेल त्या जगाच्या भागांत तो इच्छाशक्तीनें प्रवास करूं शकतो. त्यास दिव्य दृष्टि मिळून हवेंत संचार करून लोकांचें हृद्गत जाणतो. व सिद्ध पुरुषांच्या भेटी मिळवूं शकतो.

विशुद्धकमलः—विशुद्धचक्र चंद्रसम, ज्याचा सुवर्णासारखा रंग आहे, तें घशांत आहे. त्याला सोळा पाकळ्या आहेत. ही स्वरज्ञानाची जागा होय. ह्याच्या सततध्यानानें योगी वेदवेत्ता होतो. कोपायमान होऊन जर ह्याजकडे ध्यान लावलें तर, तो योगी सर्व जगाचा थर कांप करून सोडतो. ह्याच्या ध्यानानें बाह्य जगाचा विसर पडून योगी अन्तरात्म्याशीं मिळून जातो. ज्यांनी व तरतरी कायम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

राहून हजारों वर्षे ह्याच्या अभ्यासानें जगतां येतें. कोणाला ह्याची शंका वाटेल, परंतु योगामध्यें अशक्य वस्तू कोणतीच नाहीं.

दोन भिवयांच्या मध्यें आज्ञा नांवाचें कमल आहे. त्यास दोन पाकळ्या आहेत. तें शरीरांतील मुख्य कमल होय. ह्याला मोठें तेज आहे. ह्याच्याध्यानानें अद्भुत आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त होतात.

या आज्ञाकमलाचे ध्यानानें, पूर्वकर्मांचा नाश होत असतो. जर जीभ उलटी फिरवून ताळूला लावून, (ह्यास खेचरी मुद्रा ह्मणतात.) ह्या कमलाचें ध्यान केलें तर तो मनुष्य फारच दीर्घायुषी होतो.

ताळूच्या मुळाशीं सहस्रार नावांचें कमळ आहे. व त्याच्या मध्यभागीं अमृत चंद्र आहे. त्या चंद्रापासून अमृताचा स्त्राव होतो. तो इडा नाडींत ह्मणजे डाव्या नाकपुडींत जातो. आज्ञाचक्राच्या डाव्या बाजूनें पिंगला नाडी येते.

सहस्रार कमलः--सहस्रदल; तेंच ब्रह्मरूप, चिन्मयः—ताळूच्या मुळाशीं असून सुषुम्नेच्या एका टोंकाला आहे. व हीच ब्रह्मरंध्राची जागा होय. व ज्या ब्रह्मरंध्राचे स्थानाबद्दल योगी सतत शोध करितात, तें हेंच ब्रह्मरंध्र जाणावें. ह्याचे ध्यानासाठीं षण्मुखी मुद्रा केली पाहिजे. कारण सर्व इंद्रियद्वारें बंद करून बाह्य वस्तूचा अवरोध झाल्यानें, कोणत्याही प्रकारें बाह्य वस्तूपासून योग्याला उपद्रव होऊं शकत नाहीं. वायु कोंडल्यानें फक्त कुंडलिनीशक्ति स्वस्थानांतून बाहेर पडं शकते, मुख्य हेतु पाठीच्या कण्यांतील जो मध्यरस्ता ह्मणजे सुषुम्नेंतील जी हालणारी प्राणशक्ति किंवा, जीवशक्ति, तिला चलन देणें हा होय. साधकाला हळूहळू कुंडलिनीला जागृत करून, मज्जारज्जूंतून वर चढावयाची असते, असें केल्याशिवाय त्याला ब्रह्मरंध्र मिळत नसतें.

योग्याचें ह्मणणें असें आहे कीं, सर्व सृष्टीचें ज्ञान मनुष्यांत आहे. वस्तुतः तो स्वतः बाह्य जगाची प्रतिभाच होय. ह्मणून जास्त परिचित व ज्ञात अशा आपल्या शरीराकडे लक्ष लागल्यानेंच तो सर्वज्ञ होईल. मन हें ज्या वस्तूकडे लावावें त्या वस्तूचे गुणधर्म घेतें. ह्मणूनच अशारीतीनें तद्रूप झाल्यामुळें, त्या वस्तू मधून घेण्याजोग्या सर्व गुणाचें ग्रहण करण्याची शक्ति येते. कमलाचें ध्यान करिते वेळेस त्याचें स्वरूप गूढ आहे, असें लक्षांत ठेवावें. या योगें मनःसंयमनापासून निघणारें फळ बिनचुक निघेल.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिव्य वस्तूच्या सतत ध्यानामुळें साधक बाह्य जग विसरून जातो. व हें एकदां साधलें कीं, त्याला अद्भुत शक्ति प्राप्त होते. व तत्क्षणीं सर्व जग त्याच्यावर अम्मल चालविण्याचें सोडून देतें. ह्मणून साधारण मनुष्य ज्या पदार्थाचा दास बनतो, ते सर्व ह्याचे दास होतात. शिवाय सर्व आध्यात्मिक शक्ति त्याच्या हस्तगत होतात. तो सर्वज्ञ व सर्व शक्तिमान् होतो. मनुष्यें व देवदूत सुद्धां त्याला नम्र होतात. कोणतीच गोष्ट त्याला अशक्य राहत नाहीं. वरील गोष्टी दिसण्यांत अशक्य दिसल्या तरी त्या खोटया आहेत असें नाहीं. ज्या कोणाचा त्यावर विश्वास बसेल, व आंगीं उत्साह असेल, त्यास अशक्य वाटणाऱ्या वरील गोष्टी प्रयत्नानें निःसंशय शक्य होतील.

धौति अथवा शरीराची अन्तःशुद्धि.

प्रकरण ९ वें.

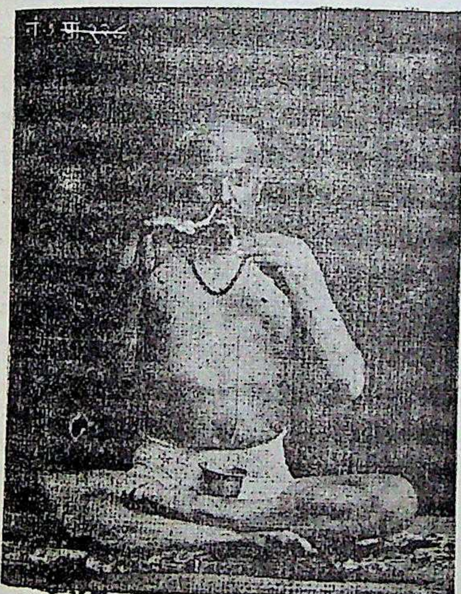
धौति—धुणें या शब्दापासून धौति या शब्दची उत्पत्ति आहे. विशेष प्रकारचें 'धुणें' ज्यांत आहे, अशा प्रकाराला हा शब्द लावतात. शरीर (बाह्य शरीर) हें सर्वांसच धुतां येणें शक्य आहे, परंतु अंतःशरीर (शरीरांची अंतरंगें) धुणें हें माहिती शिवाय व अभ्यासाशिवाय शक्य नसतें. धौति शब्द बाह्य धुण्यास न लावितां अन्तःशुद्धीसच लाविला जातो. बाह्य धुण्यास स्नान, प्रक्षालन इ० म्हणतात, ह्मणून धौति म्हणजे शरीरान्तर्गत भागांची शुद्धि ह्या धौतीचे प्रकार १ कपालभाती, त्राटक, नेति, जलधौति, वासधौति, नौली गणेशधौति बस्ति वगैरे होत.

कपालभातीः—लोहाराच्या भात्यप्रमाणें श्वास आंत घ्यावा, नंतर हाताच्या अंगठयानें एक नाकपुडी दाबून जोरानें तो आंतील वारा भरभर दुसरीनें सोडावा. कांहीं अंशीं भस्त्रीके सारखाच हा प्रकार होय. व हा क्रम आपल्या अवसानानुसार बराच वेळ चालवावा. ह्यास कपालभाती म्हणतात, ह्या क्रियेच्या अभ्यासानें कफापासून उत्पन्न होणारे सर्व रोग बरे होतात. शरीराची शुद्धि होते. शरीरास हलकेपणा वाटतो. मळानें व्याप्त झालेल्या नाडया मोकळ्या होतात. प्राणवायूचा संचार बिनहरकत; एकसारखा चालतो, व प्राणायामाचा अभ्यास करण्यास सोपें जातें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

त्राटकः—डोळे ताठ उघडून पाणी आलें तरी एकाच पदार्थाकडे दृष्टि लावणें ह्यास त्राटक ह्मणतात. जस्ताचे किंवा जाड कागदाचे सात तुकडे घ्यावे. प्रत्येकावर काळे ठिपके—पहिला ठिपका सुमारें पैशाचे आकाराचा व पुढील लहान लहान करीत शेवटला लहान शून्या एवढा करावा. प्रत्येक तुकड्याच्या ठिपक्याकडे मोठ्यापासून सुरवात करून लहानांत शेवट होईल असा अभ्यासक्रम चालू करून त्यांकडे नजर लावून, डोळे ताठ उघडून, पापणी न हालवितां सारखें डोळ्यांत पाणी येईपर्यंत पाहत बसण्याची संवय करावी, नजर लावतां लावतां स्थिर जाहली कीं एका ठिपक्यावरून काढून दुसरीकडे फिरवावी. नजर दुसरीकडे फिरविल्यावर त्या पहिल्या ठिपक्यासारखा ठिपका दिसला पाहिजे. इतका अभ्यास करावा. ह्याच्या योगानें अंजनासारखा उपयोग होऊन डोळ्यांची सुस्ती जाते, व नेत्ररोगही बरे होतात. नजर उत्तम होते. नजरेचें चाचल्या मोडून स्थिरता येते.



नेतिः—चित्र नं. ७ पहा. मलमलीचा तुकडा चार बोटें रुंदीचा व लांब सुमारें दीडवीत इतका घ्यावा; व तो पाण्यांत भिजवावा. पाट किंवा स्वच्छ–(माती नसलेली) फळी घेऊन, त्याजवर तो फडका उघडा पसरावा. नवशिक्यानें काथ्याची काडी तांठसर अशी पाहावी. ती फडक्याच्या टोंकाला कडेला बरोबर लावून, गुंडळी त्या काडीसह ताठ बनेल अशी करावी. गुंडाळ उभीठ राहील अश पाहिजे; मध्यें लवतां कामा नये. गुंडाळी जाहल्यानंतर नरमपणासाठीं लोणी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लावून पुढील टोंक जरा लववून, ज्या नाकपुडींतून वारा साफ वाहत असेल तींत तें टोंक हळूहळू थोडें बांक देऊन भरावें. शिंका आल्या तरी भिण्याचें कारण नाहीं; तसेंच तें टोंक सरकवलें ह्मणजे घशांत येतें. घशांत आलें ह्मणजे अंगठा व तर्जनी ह्या दोन बोटांची चिमटी घशांत घालून तें टोंक बाहेर ओढावें. ओढतांना डोळे ताठ ठेवावे व दोन हाताच्या बोटांनीं दोन्हीं टोकें धरून, दोन्ही नाकपुड्यांतून घुसळण करावें.

आतां वर जो दीडवीत फडका घेण्यास सांगितलें आहे तेथें च्यार बोटें रुंद पण लांब मात्र सुमारें दोन हात घ्यावा. वरीलप्रमाणेंच एक टोंक घशांतून ओढल्यावर त्या वातीचें दुसरें टोंक दुसऱ्या नाकपुडींत घालून तसेंच घशांतून काढावें. नंतर ही आलेली दोन नाकपुड्यांतील दोन्ही टोंकाची बळकटी मोडून एकांत एक मिळवून पुन्हा बळकटी न सुटेशी दोऱ्यांत दोरा गुंतवून एक जीव करतात तशा प्रकारें एक जीव करून ती हळू हळू नाकातून वळसा फिरून येईल अशी ओढावी. जेथें एकांतएक टोकें मिळविली होतीं, तो भाग बाहेर आल्यावर त्या बळकटीच्या टोंकाचा उलगडा करून दोन्ही टोंकें सोडून नंतर ती दोन टोकें दोन हाताच्या बोटांत धरावीं. व घुसळण टोकें हालवून चालवावें. घुसळणांत मधून मधून त्या वळकटीला लोणी लावीत असावें. याप्रमाणें नाकांतील शिरामर्दन कराव्यात. ह्याच्या योगानें घशांतील कफ व सर्दी साफ निघून जाते. डोळे साफ होतात; गंडमाळांसारखे रोग बरे होतात. मेंदूची शुद्धि होते. दृष्टी अती सूक्ष्म होतें. मस्तकरोग, नेत्ररोग कंठाच्या वरच्या भागास जेवढे ह्मणून होणारे रोग तेवढे सर्व बरे होतात. वर जी काथेकाडी सांगितली ती नवशिक्यासाठीं होय. संवय जाहल्यावर काथेकाडीची गरज नाहीं. व सुक्या फडक्याचीही गुंडळी चालेल. पण ओली घेणेंच जास्त श्रेयस्कर होतें.

जलधौति—जेवल्यानंतर अन्न पचण्यास सुमारें दोन पासून तीन तासपर्यंत वेळ लागतो. त्या वेळाच्या अजमासानें अन्न पचन झालें समजून आकंठ पाणी उन कोमट प्यावें; नंतर ओणवें होऊन खोकला येतांना जशी पोटाची स्थिति होऊन, हांदके येतात, व ओ ओ होऊन पोटाची आंतडीं दबतात, तशीं दाबून ओं, ओं करून प्यालेलें सर्व पाणी ओकून टाकण्याचा अभ्यास करावा. कदा-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चित् अशी ओकण्याची संवय लवकर न जाहल्यास घशांत बोटें घालून ओकावें. प्रथम नुसतें पाणी पडतें. मागाहून कफमिश्रित पडतें, नंतर नाना प्रकारच्या दोषांनीं युक्त असें पडतें. अन्नरस मिश्रित पडूं लागलें म्हणजे ओकारी बंद ठेवावी. असा अभ्यास कांहीं दिवस ठेवावा; या योगें कफ व पित्तविकार नाश पावतात हि धौती सकाळीं किंवा सायंकाळीं, पोटांत अन्न नसेल तेव्हां किंवा जेव्हां जेव्हां पोटांत दुखेल, कपाळ दुखेल किंवा खाल्या अन्नापासून अजीर्ण वाटेल, त्रास होईल तेव्हां तेव्हां करीत जावी गुण तावडतोब अनुभवास येतो.

गजकरणी—अपान वायूला उर्ध्व करून कंठाशी आणण्यानें पोटांतील फाजील अन्न, पाणी व दूषित, पदार्थ वाहेर येण्यासाठीं योगीलोक उद्गमन करतात ह्यास गजकरणी हें नांव आहे. केळीचा टाटोळा सुमारें हीड हात आणावा; मान वर करून हळूहळू तो टाटोळा घशांत खालीं उतरवावा, ह्मणजे घशांतील व नलिकेंतील सर्व घाण, कफ वगैरे बाहेर पडून ती जागा साफ होत असते. ह्याच तत्वावर गारुडी लोक सुरी घशांत घालीत असतात.

उषःपानः—मध्यरात्रीचा समय उलटून गेल्यावर, उशाशीं झाकून ठेवलेलें पाणी फुलपात्रभर पासून सुरु करून तांब्याभरपर्यंत पिण्याची चाल आहे. हें पाणी प्याल्यावर एक तरी झोंप झाली पाहिजे. ह्मणजे ह्या पाण्याचा फायदा अनुभवास येतो. पहांटेस उठल्याबरोबर शौचास साफ होतें. व भूकही चांगली लागते.

नासिकाद्वारें पाण्यानें प्रक्षालनः—वाटींत थंड पाणी घेऊन त्यांत दोन्ही नाकपुडया बुडवाव्या. व वर पाणी ओढण्याचा प्रयत्न करावा. ह्मणजे पाणी नाकाच्याद्वारें घशांत उतरतें, तें बाहेर फेकून द्यावें. याप्रमाणें कांहीं वेळ करावें, नवशिक्याला न साधेल तर झारीच्या तोटीनें नाकपुडींत पाणी ओतावें. ह्मणजे घशांत येतें याप्रमाणें दोन्ही नाकपुडयांतून पाणी घेण्याची संवय झाली ह्मणजे, वाटींतून खेंचण्याचा प्रयत्न करावा. पाणी घशांत येतें तें पोटांत जरूर नसल्यानें व मधील घाण काढावयाची असल्यानें, पोटांत जाऊं देऊं नये. याच्यायोगें मेंदू शुद्धी होते. शांत वाटून आल्हाद वाटतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वासधौतिः-चित्र नं. ८ पहा, चार बोटें रुंदीचा सुमारें ३०।४० हात लांब पातळ मलमल आणावी (प्रथम संवय करण्यासाठीं पांच ते सहा हात लांब पुरे.)ही चिंधी थंड पाण्यांत भिजवावी; व एक टोंक घेऊन शेवटाला जरा दुमडून घडी करून गुंडाळून तोंडांत घालवी; व अन्न जसें खातों,त्याप्रमाणें जिभेनें इकडून तिकडे तिकडून इकडे लोळवावी; ह्मणजे गुंडाळी होते,ती जिभेवर गुंडाळीत अन्नाप्रमाणें घशांत उतरवावी, व गिळावी.दुसरें टोंक हातांत घट्ट धरून ठेवावें. नाहीं तर सबंद घशांत गेली ह्मणजे मग, पंचाईत पडेल. प्रथमदिवशीं थोडीच खावी; व संवय करीत करीत २०।२५ हात पर्यंत खाण्याचें करावें . ओकारी किंवा ठसका लागला तरी भिण्याचें कारण नाहीं. फोटो नं. २ भाग १ पान ८१ वरून आंतील रचना कशी आहे, तें दाखविलें आहे. चिंधी अडकण्याचा संभव नाहीं, हें काम सावकाश चालवावें.

ओकारी येतेशी वाटल्यास स्वस्थ व्हावें.मधून मधून जरूर वाटल्यास नवशिक्यानें पाण्याचा घोंट घ्यावा. फडकें खाल्ल्यावर नौली करावी.व निश्चळ उकिडवें बसावें.वफडक्याचें बाहेरील टोंक धरूस हळूहळू परत, उलटें ओढावें,ह्मणजे फडकें बाहेर येतें. व पोटांतील घाण, त्या फडक्याबरोबर येते. ज्या नवशिक्यास हें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

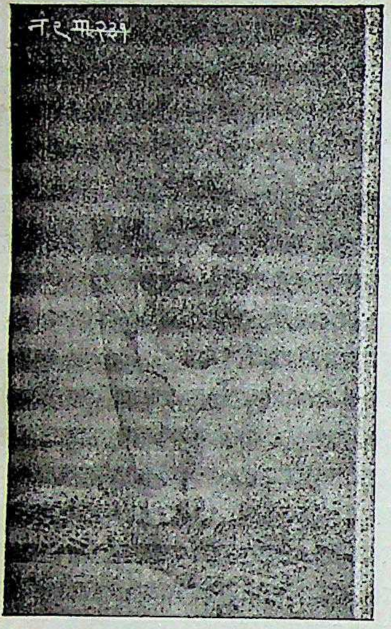
कठीण वाटत असेल, त्यानें साखर घातलेलें दूध घ्यावें; व त्यांत फडकें भिजवावें, म्हणजे खाण्याचा पदार्थ समजून त्यास सहज तें गिळतां येतें. याप्रमाणें ८–१० दिवसांत सबंध ३०।४० हात फडकें गिळण्याची व काढण्याची संवय होते. नौली येऊं लागली म्हणजे (हा प्रकार पुढें दिला आहे.) फडकें पोटांत गेल्यानंतर, नौली केल्यानें फडकें बाटलींत घातल्याप्रमाणें फिरून, विजातीय द्रव्यें (घाण) साफ तें फडकें घेऊन येतें इतकीच बाबधौती करावी. पुढें तेंच फडकें गुदद्वारांतून काढावयाचें असतें. पुढें* पडदे कसकसे आहेत, तें शरीररचनेवरून माहीत आहेच. त्या फडक्यास पोटांतून लहान आंतड्यांतून नंतर मोठ्या आंतड्यांतून पुढें रेकटम (मलाशय) मधून गुदांतून काढावयाचें असतें, म्हणून त्यास गुरु जवळ पाहिजे. साधकानें एक आठवडा नुसत्या दुधावर व फळांवर राहिलें पाहिजें; म्हणजेच साध्य होतें. ह्या धौतीनें कफ, वात, पित्तसंबंधीं सर्व रोग व कास श्वास, प्लीहा, जलोदर, कुष्ठ वगैरे रोग बरे होतात, सर्व तऱ्हेचे रोग जातात, पचन वाढतें, भूक लागते, शरीर मजबूत व तेजस्वी बनतें. डाक्तर लोक तोंडांत नळी घालून विषम-विरुद्ध-द्रव्यें पंपिंगकरून फडक्याप्रमाणेंच काढीत असतात. परंतु त्यांचा तो प्रकार गौण होय; कारण फडकें लवचीक असल्यानें सर्व त्वचेला घांसून चिकटलेलाही मळ निघतो. नळीनें फक्त नळीच्या आटोक्यांतलाच चिखल (विजातीय द्रव्यें) निघतील, ह्यास प्रत्यक्ष बाटलीचें उदाहरण लागू पडतें, जर बाबलींत फडकें घालून तें फिरवून बाटली धुतली तर, अधिक साफ होईल कीं नळी घालूनपंम्पिग (Pumping.) केल्यानें साफ होईल ह्याचा विचार अनुभविकांनींच केला पाहिजे.

---

* टीप भाग १ पान ८१ फोटो नं. २ यांतील आंकडे नं. १३ व १५ येथें रखवालदार Valves आहेत. व ते वरील पदार्थ खालीं जाऊं देतात. पण खालील वर न येऊं देण्याची खबरदारी ठेवितात म्हणून सांगितलेलें आहे. तरीपण कधीं कधीं बोटींत बसल्यावर किंवा नळ तट्ट फुगल्यावर खालीं मळ उतरण्याची फारच चोंदी होऊन जेव्हां खालून वरच्या बाजूस अती जोर होतो. तेंव्हां मळ व जंत (ज्यांची राहण्याची जागा लहान आंतडीं, ते) तोंडावाटे बाहेर पडतात. असा अनुभव येतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



६ नौळी—चित्राप्रमाणें किंवा उभें राहून पण ओणवें होऊन वांकून कठड्याला धरून पोटाकडे नजर द्यावी; व पोट, आंत ओढल्यासारखें करून, उभे आडवे नळासमोरील स्नांयू पुढें उठवावे; व ते उत्तरेकडून दक्षिणेकडे व दक्षिणेकडून उत्तरेकडे ह्याप्रमाणें गद् गद् फिरवावे ह्याच्या योगानें पोटांत उष्णता उत्पन्न होते. आपण बस्तीनें पोटांत जेव्हां पाणी भरतों, किंवा वासधौतीनें फडकें भरतों, तेव्हां नौली केल्यानें सर्व खळमळ निघून पोट साफ धुतां येतें. यानें जठराग्नि प्रदीप्त होतो. पोटांतील सर्व रोग बरे होतात. फाजील वाढलेले पोटाचें दोंद यानें हटकून नाहिसें होतें. नौलीच्या योगें वज्रोली विधीचा अभ्यास करतानां पाणी ओढणें व जलधौतीच्यावेळीं ओकणें या क्रिया लवकर साध्य होतात.

७ गणेश धौति—एरंडेल तेलाचा थेंब बोटाला लावून तें बोट गुदद्वारावर हळूहळू फिरवावें. म्हणजे द्वारमोठें होऊन त्या बोटाचा आंत प्रवेश होतो, व सबंध बोट आंत शिरल्यावर आंतील वारा साफ बाहेर येतो. बोटाला लागणारा मळ साफ काढून टाकावा. गुदाच्या तोंडावर टणक मळ असतो तो निघाल्यावर वायु सरतो व शोचास साफ होऊन, वरचा मळ खालीं उतरून बद्धकोष्ठपणा मोडते. ह्या प्रकारास गणेशधौति म्हणतात. हा प्रकार कांहींसा घाणेरडा वाटण्याचा संभव आहे; परंतु गुदद्वारांत विषमय मळ राखून ठेवण्यापेक्षां या धौतीनें तो काढून टाकणें श्रेयस्कर होय. सर्व रोगांचें मूळ नळाची चोंदी (बद्धकोष्ठता)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हें होय. तीच जर मोडून काढली तर, रोग मग होणार कोठून. सर्व रोगाचा नाश करणारी ही धौति होय.

८ वस्ति—कळकाची नारीक नळी, जी सहा अंगुळांपेक्षां कमी नाहीं व आठ अंगुळांपेक्षां लांब नाहीं, ज्या नळीचें भोंक करंगळी शिरेल इतकें आहे, अशी आणावी. ती तासून बारीक करावी व सॅन्ड पेपर ह्मणजे (पालिस पेयर) घेऊन, त्यानें घांसावी. म्हणजे गुळगुळीत होते. बोटाला एरंडेल तेल लावून गुदद्वारावर व आंतून बोट फिरवावें, ह्मणजे बोटाचा आंत शिरकाव होतो. तो झाला ह्मणजे (वर सांगितलेली गणेश धौति करावी.) बोट काढून नळी आंत चार आंगुळ भरावी, व बाकिची बाहेर ठेवावी. नंतर पाण्यांत ओणवें व्हावें. वस्तीला पाणी ऊन किंवा थंड कसेंही चालतें. पण रोगी माणसानें उनच पाणी घेणें हिताचें. कारण थंड पाणी शरीरांत गेल्यावर तें तापविण्यास शरीराची उष्णता खपतें निरोगी माणसांनां नदी किनारा उत्तम. संवय होई तो ऊन पाणी घ्यावें. व जोर करून पाणी आंत खेचावें; असें करण्यास प्रथम नौलीविधी जो पुर्वीं सांगितला आहे तो साधला पाहिजे. नौलीकरून अशा तऱ्हेनें तांब्या दोन तांबे पाणीं खेचावें. नंतर कुंभक करून स्थिर रहावें. ५ मिनिटें पर्यंत पाणी आंत राहण्याची संवय करावी. नंतर तें पाणी उत्कटासन घालून, काढून टाकावें. (पुढें दिलेलीं आसनें पहा,) बाकी राहील तें मयूरासन करून काढून टाकावें. पाणी काढण्यापूर्वी नौली करावी. व स्नायूसहीत नळ हलवावे. ह्मणजे भांडें जसें आंतून धुण्याकरितां आपण आंत पाणी घालून हालवितों, तसें पोट. हालवून नळांतील, मळ धुवून, पाणी खळखळून मळ सुटा होतो. व सहज पाण्या-बरोबर बाहेर येतो. वर जी नळी सांगितली, ती फक्त पाणी ओढण्याची संवय होईपर्यंतच वापरावी. संवय झाल्यावर नळीशिवाय पाणी खेचतां येतें. मग नळीची जरूरच लागत नाहीं. संवयीनें पाणीचसें काय, पण हवाही इच्छेप्रमाणें आंत घेतां येतें, व बाहेर सोडतां येतें. बस्ति केल्यानंतर थोडि विश्रांति घ्यावी, स्नान करावें, व नंतर जेवणाची सोय पहावी. बस्ति केल्यानें भूक चांगली लागते.

ह्या बस्तीपद्धतिचा उपयोग लहान मुलांना ह्मणजे दोन तीन वर्षांपासूनच्या मुलांनाही करावा. मात्र मुलांना बस्ति देण्यासाठीं पिचकारीचा उपयोग करावा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्यास निघंटुरत्नाकारांचा आधारही आहे. तो पहावा. बस्तीचे गुण ह्मणजे वात, पित्त, कफ यांपासून उत्पन्न होणारे जितके गुल्म, प्लीहा, अजीर्ण इ. यांचा नाश होतो. धातूची वृद्धि होते. इंद्रियाची व मनाची स्वस्थता होते. शरीराची कान्ति उत्तम होते, रोग जातात. व जठराग्नि प्रदिप्त होतो.

ह्या बस्तीसंबंधें लोकांनां कदाचित् संशय उत्पन्न होईल तो होऊं नये, व कोणत्याही वयाच्या पुरुषांनीं व लहान वयाच्या मुलांनीं सुद्धां रोग घालविण्यासाठीं हा बस्तिविधी करण्यालायक आहे. अशा बद्दल निघंटुरत्नाकरांत आधार दिलेला आहे, तो पुढें केला असतां खात्री पटेल, ह्मणून खालील माहिती त्या पुस्तकांतून देत आहों.

निघंटुरत्नाकरांत बस्तीचा अर्थ असा केला आहे कीं अंडकोशादिकेंकरून, गुदादिकांचेठायीं, पिचनळया मारणें, त्याला बस्ति ह्मणतात. ह्या बस्तीमध्यें तूप, तेल इत्यादि स्नेहें करून पिचनळया मारणें, व काढे, दूध, तेल एकत्र करून पिचनळया मारणें असे प्रकार आहेत. पहिल्या प्रकारास 'अनुवासन बस्ति' व दुसऱ्या प्रकारास 'निरूह बस्ति' ह्मणतात. गुदाच्या ठिकाणीं पिचनळया मारावयाची नळी ही देवनळ, हस्तिदंत अथवा बांबू यांचीं करावी. बस्तीची नळी वयपरत्वें लांब आंखूड असावी. एकवर्षापासून सहा वर्षांपर्यंत सहा अंगुळें प्रमाण; व सहा वर्षांपासून बारा वर्षांपर्यंत आठ अंगुळें प्रमाण; व बारावर्षांनंतर बारा अंगुळें असावी. यास प्रमाण श्लोकः—

एकवर्षात्तु षड्वर्षं यावन्मानं षडङ्गुलं ।। ततो द्वादशकं
यावन्मानं स्यादष्टसंयुतं ॥ ततःपरं द्वादशभिरंगुलैर्नोऽत्र दीर्घता ॥

गुदद्वारचे बस्तीकरितां ६–८ अंगुळें नळी चालते. (बारा अंगुळी नळी मूत्रद्वाराकरितां असावी असें दिसतें.) नळी चिक्कण असून गाईचे पुच्छासारखी करावी. व नळीचें मूळ रोग्याचे आंगठयाइतकें मोठें आणि अग्रभागीं करंगुळीइतकी जाडी असून तिचें तोंड वाटोळें करावें. सर्व साधारण नळी निदान सहा अंगुळापासून आठ आंगुळें लांबीची मिळवावी, व्रणाविषयीं जो बस्ति योजावयाचा त्याची नळी आठ आंगुळें लांब असावी. तिचें छिद्र मुगाइतकें व गिधाडाचे पक्षाला नळी असते तितकी मोठी असावी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीरोपचयं वर्णबलमारोग्यमायुषः ॥
कुरुते परिवृद्धिं च बस्तिः सम्यगुपासितः ॥

अर्थः--बस्तीचें उत्तम प्रकारें सेवन केलें असतां शरीराची वृद्धि, कांती, बल, आरोग्य व आयुष्याची वृद्धि हे गुण उत्पन्न होतात.

दत्तस्तु प्रथमो बस्तिः स्नेहयेद्बस्तिवंक्षणौ ॥
सम्यग्दत्तो द्वितीयस्तु मूर्धस्थमनिलं जयेत् ॥
बलं वर्णं च जनयेत्तृतीयस्तु प्रयोजितः ॥
चतुर्थपंचमौ दत्तौ स्नेहयेतां रसासृजि ॥
षष्ठो मांसं स्नेहयति सप्तमो मेद एव च ॥
अष्टमो नवमश्चापि मज्जानं च यथाक्रमं ॥
एवं शुक्रगतान्दोषान्द्विगुणः साधु साधयेत् ॥
अष्टादशाष्टादशकान्बस्तीनां यो निषेवते ॥
स कुंजरबलोऽश्वस्य रमेत्तुल्योऽमरप्रभः ॥

अर्थः--बस्तीचे गुण--प्रथम पिचनळी मारली ती बस्ती वक्षण ह्मणजे अंड सांधद्वारीं शरीराचे ठायीं स्नेहन करिते, ह्मणजे धातू वाढविते, दुसरी पिचनळी दिली असतां मस्तकांतील वायु दूर होतो. तिसरी पिचनळी दिली असतां शरीराचे ठायीं बळ व कांती ही येतात. चवथ्यानें, पांचव्यानें पिचनळी मारली असतां रस व रक्त यांची वृद्धि होते, साहाव्यानें सातव्यानें पिचनळी दिली असतां मांसाला व मेदाला स्निग्धपणा येतो; आठव्यानें व नवव्यानें पिचनळी दिली असतां मज्जेला व श्लोकांत चकार आहे तेणें करून शुक्रधातूला स्निग्धपणा येतो. याप्रकारें द्विगुण ह्मणजे अठरा पिचनळ्या दिल्या असतां शुक्र धातु गत जे दोष, त्यांचा नाश होतो, व जो मनुष्य छत्तीस चिपनळ्यांचें सेवन करितो, त्याला हत्ती सारिखें बळ येऊन वेगानें अश्वाला देखील जिंकील, आणि देवासारखी कांती होईल.

पुरुषांचे मूत्रसंबंधीं बस्ति.

अतः परं प्रवक्ष्यामि बस्तिमुत्तरसंज्ञितं ॥
निरूहादुत्तरो यस्मात्तस्मादुत्तरसंज्ञितः ॥
द्वादशांगुलकं नेत्रं मध्ये च कृतकर्णिकं ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अर्थः--बारा अंगुळें नळी घ्यावी, त्या नळीचा मध्यभाग कमळ पत्रांतील कर्णिके सारखा (वांकडा) असावा; आणि ती नळी मोगरीचे फुला इतकी मोठी असून तिचें छिद्र आंत एक मोहरी जाईल इतकें असावें.

अथास्थापनशुद्धस्य तृप्तस्य स्नानभोजनैः ।
स्थितस्य जानुमात्रेण पीठे त्विष्टशलाकया ॥
स्निग्धया मेंढमार्गे च ततो नेत्रं नियोजयेत् ॥
शनैः शनैर्घृताभ्यक्तं मेंढ्रूरंध्रेंगुलानि षट् ॥
ततोऽवपीडयद्बास्तिं शनैर्नेत्रं च निर्हरेत् ॥
ततः प्रत्यागते स्नेहे स्नेहबस्तिक्रमो हितः ॥

अर्थः--निरूहबस्ति करून, शुद्ध झाला, आणि स्नान व भोजन करून तृप्त झाला असा जो त्याला आसनाचे ठायीं गुढगे टेंकून बसवून त्या चिक्कण नळीला तूप लाऊन शिस्नमार्गाचेठायीं योजून, त्या नळीचा शिस्नरंध्राचे आंत हलका हलका सहा अंगुळें प्रमाण प्रवेश करून पिचनळी मारावी. नंतर ती नळी हलके हलके बाहेर काढावी. तो स्नेह बाहेर आला असतां उत्तम बस्तिकर्म होय, याप्रकारें स्नेहबस्तिचा क्रम जाणावा.,

स्त्रियांस मूत्रमार्गें बस्ति.

स्त्रीणां कानिष्ठिकास्थूलं नेत्रं कुर्याद्दशांगुलं ॥
मुद्गप्रवेशं योज्यं च योन्यंतश्चतुरंगुलं ॥
द्व्यंगुलं मूत्रमार्गे च सूक्ष्मं नेत्रं नियोजयेत् ॥

अर्थः--बस्तीची नळी करंगुळी इतकी मोठी असून साहा अंगूळ प्रमाण लांब व तिचें छिद्र मूग जाईल इतकें बारीक करून त्या योनीचे आंत चार अंगुळें प्रमाण प्रवेश करून नंतर पिचनळी मारावी. व स्त्रियांचे मूत्रमार्गाचे ठायीं बारीक नळी योजून त्या नळीचा दोन अंगूळ प्रमाण. त्या मूत्र मार्गांत प्रवेश करून पिचनळी मारावी.

योगिमार्गेषु नारीणां स्नेहमात्रा द्विपालिकी ॥
मूत्रमार्गे पलोन्माना बालानां च द्विकार्षिका ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उत्त नार्यै स्त्रियो दद्यादूर्ध्वजान्वै विचक्षणः ॥
अप्रत्यागच्छति भिषग्वस्तावुत्तरसंज्ञिके ॥

अर्थः--स्त्रियांस योनिमार्गाचे ठायीं बस्ति देण्याविषयीं स्नेहाचें प्रमाण दोन पळ जाणावें व स्त्रियांचे मूत्रमार्गाचे ठायीं ती स्नेहमात्रा एक पळ प्रमाण जाणावी. व बालकांस दोनकर्ष प्रमाण जाणावी. आणि उत्तरसंज्ञक बस्तिचेठायीं कुशल वैद्यांनीं त्या स्त्रियेला उताणी निजवून तिचे गुडघे वरती उचलून धरून नंतर तो स्नेह बाहेर न येई अशी पिचनळी मारावी.

कुशल वैद्यानें स्त्रियेला उताणी निजवून तिचे गुडघे वरतीं उचलून धरून नंतर पिचनळी मारावी. पिचनळी मारतांना पाण्यांत एरंडेल तेलाचा उपयोग करावा. येणें करून बस्तिस्थान शुद्ध होतें, शुक्रधातुसंबंधी ज्या पीडा असतात त्या दूर होतात, व परमा, प्रमेह संबंधीं पीडाही दूर होतात.

बालाकांस बस्ति.

मूत्रकृच्छ्रविकारेषु बालानां त्वेकसंगुलं ॥
शनैर्निष्कंपमाधेयं सूक्ष्मनेत्रविचक्षणैः ॥

अर्थ—बालकांस मूत्रकृच्छ्र विकार जाहला असतां वैद्यानीं, हात न कांपवितां बारीक नळी योजून हलका हलका त्या नळीचा शिस्नाचे आंत एक अंगूळ प्रमाण प्रवेश करून पिचनळी मारावी.

बस्तींचे ठायीं सेव्य पदार्थ व निषिद्ध पदार्थ.

स्नानमुष्णोदकैः कुर्याद्दिवा स्वप्नमजीर्णतां, ॥'
वर्जयेदपरं सर्वमाचरेत्स्नेहबस्तिवत् ॥

अर्थ—पिचनळ्या घेणारा मनुष्य जो, त्यानें ऊन पाण्यानें स्नान करावें; व दिवसां निजूं नये व अजीर्ण होऊं देऊं नये, दुसरीं सर्व आचरणें स्नेहबस्तीसारखीं करावीं.

शोधन द्रव्यें करून बस्तीचें विधान—

भूयो बस्ति निदध्याच्च संयुक्तैः शोधनैर्गणैः ॥
फळवर्ति निदध्याद्वा योनिमार्गे दृढं भिषक् ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मूत्रैर्विनिर्मितां स्निग्धां शोधनद्रव्यसंयुतां ॥
दह्यमाने तथा बस्तौ दद्याद्बस्तिं विचक्षणः ॥
क्षीरवृक्षकषायेण पयसां शीतलेन च ॥
बस्तिः शुक्ररजः पुंसां स्त्रीणामार्तवजारुजः॥
हन्यादुत्तरबस्तिस्तु नोचितो मोहिनां क्वचित् ॥

अर्थ—मूत्रकृछ्रादिक जे रोग त्यांचे ठायीं शोधन द्रव्यें एरंडेल तैलादिक जीं औषधें त्यांचा समुदाय जो तिहींकरून योनिमार्गाचे ठायीं पिचनळ्या माराव्या, अथवा एरंड बीजादिक जीं औषधें त्यांची घट्ट वात करून, अथवा सुताची वात करून त्या वातीला एरंड बीजादिक जीं औषधें त्यांची चोपड करून ती वात योनीचे ठायीं योजावी; जर त्या वातीचे अधोभागीं बस्तिस्थान आहे तें विकृत झालें तर उंबर, वड, आदिकरून क्षीरवृक्ष जे त्यांचा काढा करून बस्ति योजावा; अथवा थंड दुधाचा योजावा. तेणेंकरून बस्तिस्थान शुद्ध होतें; आणि हा बस्ति शुक्रधातुसंबंधीं ज्या पीडा होतात, त्यांचें व स्त्रियांस विटाळशीसंबंधें ज्या पीडा होतात त्यांचें नाशन करितो, व ज्या मनुष्यांना परमा आहे त्यांना उत्तरबस्तीचा क्वचित् उपयोग होत नाहीं, असें जाणावें.

बस्तिकर्म चांगलें जाहलें असतां त्याचें लक्षणः--

सम्यग्दत्तस्य लिंगानि व्यापदः क्रम एव च
बस्तेरुत्तरसंज्ञस्य शमनं स्नेहबस्तिना

अर्थः--उत्तरसंज्ञक बस्ति स्नेहबस्ति करून उत्तमप्रकारें योजिला असतां त्याचें लक्षण क्रमेंकरून शुक्र धातुसंबंधीं ज्या प्रमेहादिक पीडा त्या दूर होतात.

गुदाचेठायीं फलवर्ति योजनाः—

घृताभ्यक्ते गुदे क्षेप्या श्लक्ष्णस्वांगुष्ठसंनिभा ॥
मलप्रवर्तिनी वर्तिः फलवर्तिश्च सा स्मृता ॥

अर्थः—गुदाचे ठायीं तूप लावून रोग्याचें अंगुष्ठ प्रमाण चांगली घट्ट वात करून, मळ होण्याविषयीं एरंड बीजादिक जीं रेचक औषधें त्यांचा, त्या वातीला लेप करून ती वात गुदाचे ठायीं योजावी; हिला फलवर्ति असें ह्मणतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वरील निघंटुरत्नाकारांतील माहिती वाचल्यानें ही धौति–बस्ति पद्धति किती जुनी पुराणी पद्धति आहे हें लक्षांत येईल ही पद्धति कशी निघाली याजबद्दल इतिहास सांगतात तो असा, इबिस Ibis नांवाचा पक्षी रानांत जें अन्न खाई त्यानें त्याला बद्धता (Constipation) होऊन चैन पडतनासें झालें ह्मणजे नदीकिनाऱ्यावर जाई, व नदीचें पाणी चोचींत भरून चैन पडत नसल्याकारणानें, ती चोंच गुदांत जेथें त्याला त्रास होई तेथें खोंवशी. ह्या कारणानें पाणी नळांत जाई, व त्यामुळें गुदावाटे विष्ठा पडून तो पक्षी चांगला खुडखुडीत होई. असें आढळल्यावरून त्या पक्षाची काळजीपूर्वक सर्व कृति लोकांनीं निरीक्षण करून, मग त्याच धर्तीवर ही बस्तीची पद्धत शोधून काढली ह्मणतात. ही पद्धत फार जुनी पुराणी आहे. ह्यावरून आमचें आर्यवैद्यक किती पुढें गेलेलें होतें, ह्याचा उत्कृष्ट दाखला मिळतो. राजाश्रय नसल्यानें आमचें शास्त्र मागें पडून त्यांत सुधारणा न होतां कवडी मोल होऊन बसलें आहे. निघंटुरत्नाकारांची बस्ति व स्त्रीपुरुषांची जननेंद्रियें धुणें, या वर दिलेल्या आधारावरून बस्ती–आतां एनिमा व मूत्रोत्सर्जिका cathether क्याथेटर वगैरे साधनें जुन्या काळीं होतीं हें सिद्ध होतें,सबब पाश्चात्यानीं ही नवीनच शोधून काढलीं असें ह्मणतां यावयाचें नाहीं. राजाश्रयामुळें त्यांत सुधारणा होऊन हल्लीं मिळत असलेल्या स्थितींत पूर्ण आहेत, एवढेंच आह्मांस ह्मणतां येईल. नव्या सुधारलेल्या हत्यारांमुळें जुन्या पद्धतीची जरुरी नाहीं हें खरें. तथापि बस्ती वगैरे किती वर्षांच्या मुला मुलींना द्यावी ह्याचा निर्णय होण्यासाठीं व आपलीं शास्त्रें जुन्या काळांत हल्लीच्या प्रमाणें होतीं हें दाखविण्यासाठीं निघंटुरत्नाकरांतील उतारे दिले आहेत.

अलीकडे नवीं नवीं शास्त्रें स्थापित होऊं लागल्यामुळें, पाश्चिमात्य देशांत ह्या पद्धतीची विशेष विचक्षणा होऊन, ही पद्धत फारच उत्कृष्ट ठरली आहे, व युरोप खंडांत तिचा फारच अवलंब होऊन त्या पद्धतीवर ग्रंथही होऊं लागले आहेत. त्यामुळें ही पद्धत चांगली, अवलंब करण्यास अनुकरणीय वाटून, आतां कोठें हिंदुस्थानांत तिचा थोडा थोडा फैलाव होऊं लागला आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राणायामानें आयुष्यवृद्धि कशी ?

प्रकरण १० वें.

ज्या वेळेस आपण नाकांतून हवा घेतों, तेव्हां ती घशांतून श्वासमार्गानें डाव्या व उजव्या दोन्ही फुप्फुसांत जाते; आंत हवेच्या पोकळयांत घुसते, व सर्व फुप्फूसभर ज्या मानानें हवा आंत ओढली गेली असेल, त्या मानानें ती दोन्ही फुप्फुसांत पसरते. फुप्फुसांसभोंवतीं असलेल्या शिरांतून अशुद्ध रक्ताशीं हवेचा संयोग झाल्यानें त्यांत शुद्ध हवेंतील प्राणवायू-ऑक्सिजन मिळून रक्त-शुद्धि होत असते. शुद्ध रक्त शुद्ध रक्तवाहिन्यांतून शरीराच्या सर्व भागांत पोंच-विलें जातें. व बिघडलेलें रक्त अशुद्ध रक्तवाहिन्यांतून फुप्फुसांकडे परत पाठविलें जातें. आपल्या शरीरावर हिरव्या दिसणाऱ्या शिरा त्या अशुद्ध रक्तवाहिन्या होत. अशुद्ध रक्ताशीं ऑक्सिजन मिळाल्यावर त्या रक्ताचा काळसर रंग जाऊन लालसर होतो. उच्छ्वासानें बाहेर येणारी हवा पाहिली तर त्यांत शुद्ध हवेपेक्षां शेंकडा पांच याप्रमाणानें ऑक्सिजन कमी असतो; ह्मणजेच कॅर्‌बॉनिकॲसिड गॅस शेंकडा पांचांनीं जास्त झालेला असतो. फुप्फुसांच्या खालच्या बाजूस हृद-याला लागून पातळ लवचीक व मजबूत असा स्नायू आहे त्यास इंग्रजींत (Dia phragm) डायफ्राम ह्मणतात ह्याची माहिती पूर्वी येऊन गेलीच आहे. श्वास घेतला ह्मणजे तो डायफ्राम खालीं जातो व छातीची पोकळी मोठी होते-फुगते, व श्वास बाहेर जाऊं लागला ह्मणजे तो डायफ्राम वर, येतो ह्मणजे पोकळी आंव-ळते; ह्या मोठे होण्यानें ह्मणजे छातीच्या फुगण्यानें व लहान होण्यानें ह्मणजे छातीचें आकुंचन होण्यानें, डायफ्राम खालीं जातो व वर येतो. याच कारणानें छातीचें फुगणें व आंवळणें होते; त्याबरोबर व तेव्हांच फुप्फुसें देखील फुगलीं जातात; व आंवळलीं जातात. फुप्फुसाचें लहान मोठें होणें ह्मणजे हवा बाहेर जाणें व आंत घेणें होय. शरीरांत सर्व शरीरभर स्नायू आहेत. ते प्रत्येक भागाला चिकटलेले आहेत. सबब आंतबाहेर होण्यानें त्या स्नायूंचीही ओढा-ताण होते; त्यामुळें तोंडापासून खालीं शरीर हाललेलें दिसतें. कित्येक लोकांचा समज आहे कीं, हवा आंत घेण्यानें पोट फुगतें, परंतु हवा पोटांत जात नसून

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फक्त फुप्फुसांतच जाते–मात्र स्नायूंच्या ओढाताणीनें ह्मणजे हवा आंत घेतल्यावर कुंभक केला–हवा तशीच दाबून धरली तर उलट हवेच्या दाबानें व स्नायूंच्या ताणानें पोट फुगतें, व हवा बाहेर काढल्यानें पोट रिकामें होतें. ह्मणजे पोट फुगणें किंवा रिकामें होणें हें हवा पोटांत भरल्यानें नव्हे तर, स्नायूंच्या ताणानें व दाबानें होय. हवा आंत घेणें, तेथें थांबविणें; व बाहेर टाकणें· ह्या क्रियेस श्वासोच्छ्वास ह्मणतात, फुप्फुसाचें आकुंचन, प्रसरण श्वासोच्छ्वासावर अवलंबून आहे श्वास व उच्छ्वास ह्या दोहोंमधील वेळांत हृदयाचें आकुंचन·प्रसरण ह्मणजे रक्त बाहेर फेंकण्याचें व आंत घेण्याचें बरेच वेळां होतें. कारण हृदयांत रक्ताचा सांठा असल्यानें, त्याच्या जोरानें रक्त बाहेर फेकलें जातें. व नवें आंत ओढलें जातें, त्याचें प्रमाण सदृढ उमेदीत असलेल्या माणसाशीं सरासरी एकास तीन, चार, या·प्रमाणांत असतें.(कारण प्राणायाम न करणाऱ्या माणसाचे नाडीचे ठोके सरासरी दर मिनिटास ६० व श्वासोश्वास सरासरी १६–१८ असले, ह्मणजे तो माणूस सदृढ, निरोगी, समजला जातो. तसेंच प्राणायाम करणाऱ्यानें श्वासोश्वास १५ व नाडीचे ठोके सरासरी ४५–५० पर्यंत आणले, तर तोही व्यावहारिक माणूस निकोप प्रकृतीचा होय.यापेक्षां कमजास्त रंगा राहणें तें बिघाड झालेल्या प्रकृतीचें चिन्ह होय.)

आकुंचन प्रसरणाबरोबर शुद्ध व अशुद्ध रक्ताची हालचाल सुरू होते. आकुंचन पावण्यानें शिरांत जाण्यासाठीं रक्त बाहेर पडतें, व बाहेर पडतांच ह्मणजे आकुंचन होतांच खटका—धक्का बसतो. व असा प्रकार एकसारखा सतत श्वासोच्छ्वासावर अवलंबून राहून श्वासोच्छ्वास होत आहेतपर्यंत, ह्मणजे प्राणी जिवंत आहे पर्यंत, सतत रक्ताचा खटका, रक्ताच्या आकुंचनप्रसरणावर अवलंबून आहे. ह्मणून श्वासोच्छ्वासाची जशी जलदी किंवा सावकाशी असेल, तसें आकुंचन प्रसरण जलदी किंवा सावकाश होऊन खटके पडतील; हेच खटके हृदयाचें उडणें होय. व ह्याच खटक्यांवर नाडीचें उडणें अवलंबून आहे. जर रक्त निर्दोषि असेल तर हे खटके नाडीची साथ करितील. ह्मणजे हाताचे नाडीचे ठोके व हृदयाचें उडणें हीं एका ठरलेल्या मेळांत आढळतील; परंतु रक्तांत. जर कांहीं दोष उत्पन्न होऊन नाडीचा लवचीकपणा गेल्यानें ही साथ सुटते. दोन दोन तीन तीन आकुंचनांनीं खटका होण्याइतकें अवसान जेव्हां रक्तांत रहात

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नाहीं तेव्हां नाडींत चलबिचल फारच होते; व ही स्थिति मरणाऱ्या माणसांत दिसून येते. आजारी माणसाची नाडी ही ह्याच कारणास्तव कमीजास्त होते.

आतां लक्षांत आलें असेल कीं श्वासोच्छ्वास, हृदयाचें उडणें, व नाडी यांचा परस्परांशीं कसा संबंध आहे. परंतु हें विसरतां कामा नये कीं, तीं एकमेकांचीं साथीदार सदोदितच नाहींत. हृदयाचे रक्ताचें आकुंचन व नाडी यांची साथ कशी कमजास्त होते हें वर सागितलें आहे. आतां श्वासोच्छ्वास व हृदय आणि फुप्फुसें यांजकडे वळूं. श्वासोच्छ्वास जलदी जलदी घेतला तर, फुप्फुसाचें आकुंचन प्रसरण जलदी जलदी होईल, रक्ताचें वाहणेंही तसेंच वाढेल; पण जर श्वासोच्छ्वास सावकाश घेऊं लागलों तर फुप्फुसाचें आकुंचन प्रसरणही सावकाश होईल, व नाडीही सावकाश वाहेल.

ठोकळ मानानें असा अजमास केलेला आहे कीं,-(श्वासोच्छ्वासाचा परिणाम फुप्फुसांवर, फुप्फुसांचा हृदयावर—रक्तावर रक्ताचे वाहण्यानें नाडीवर परिणाम.) सदृढ निरोगी माणूस, भर ज्वानीचा-याचे श्वासोछ्वास दर मिनिटास १६-१८. नाडीचे ठोके ५०-६० पर्यंत, म्हणून उमेदवाराचें प्रमाण तिप्पट पडतें. परंतु सर्व साधारण मान चौपटीचें पडतें. कारण रक्ताचें उडणें-ठोके वय वीस पासून साठपर्यंत ७० पासून ८० पर्यंत, ह्मणजे एक श्वासाबरोबर ४ पट अजमासीक सरासरी बसते; हें सरासरी ठरींव मान होय. आतां हेंच मान कसें बदलतें तें पहा, तुह्मीं सपाटून धांवा, व आपली नाडी, छातीचे ठोके, व श्वासोच्छ्वास धावण्यापूर्वीचे व आतांचें तपासून पहा ह्मणजे कसा लागलाच फरक दिसेल तो; छातीला कान लावून किंवा लाववून पहा. बायका पोहे कांडतानां घाईवर आल्या ह्मणजे जसें जलदी जलदी, धडधडधड मुसळाचे घाव घालतात, तसेच ठोके धांवतानां किंवा धांवल्यानंतर छातींत पडूं लागतात; नाडीही धडाधड उडूं लागते. श्वासोच्छ्वास घालण्याची इतकी घाई होते कीं, मनुष्यास अवसर न मिळाल्यामुळें तो धापा टाकूं लागतो. शरीर हात लावून पाहिलेंत तर तापलेलें आढळेल. शरीराची उष्णता वाढेल ह्यावरून काय अनुमान निघतें ? श्वासोच्छ्वास वाढल्याबरोबर सर्व शरीरयंत्र ह्मतघाईवर येऊन, सर्व शरीरांतील क्रिया जलद चालू होतात. ह्मणजे श्वासोच्छ्वास जर कमीप्रमाणावर करितां आलें तर सर्व शरीर क्रिया चालण्यास हरकत न पडतां त्या सावकाश संथपणानें चालतील;

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व शरिराचा कोणताही भाग तप्त न होतां थंड-शांत राहील. ह्मणजे जों जों आपण श्वासोच्छ्वास कमी प्रमाणावर करूं, तों तों शरीर क्रिया थंडथंड शान्त-शान्त होत जातील. ह्मणजे जलदी श्वासोच्छ्वासांचा परिणाम उष्णता किंवा तप्तता व अस्थिरता, व कमी श्वासोच्छ्वासाचा परिणाम थंडता-शांतता, स्थिरता होय; ह्मणजेच जलदी श्वासोच्छवासाच्या उलट सावकाश श्वासोच्छ्वासाचा परिणाम आहे. थंडता, शांतता, स्थिरता पाहिजे असेल, तर श्वासोच्छ्वासांचें प्रमाण कमी केलें पाहिजे. तप्तता, उष्णता, अस्थिरता, श्वासोच्छ्वास वाढविल्यानें येते. व हें खरेंही आहे. आतुर कामेच्छेनें, भिती उत्पन्न झाली असतां, अती क्रोध आला असतां, लोभानें मन गडबडलें असतां, श्वासोच्छ्वास न धांवतांही वाढतात, छाती धुडधुडूं लागते, नाडीही वाढते व शरीरांत उष्णताही वाढते. तीच क्रोध नसतां थंड शांत असते. ह्मणूनच गीतेंत काम, क्रोध, लोभ हीं तीन नरकाचीं द्वारें मानलेलीं आहेत. आतां श्वासोच्छ्वास कमी प्रमाणावर केल्यानें, अल्पप्रमाणानें तरी नाडी व हृदय ह्यांचें उडणें कमी प्रमाणार येईल; पण तें किती कमी होईल, हें समाधि लावून डॉक्टरानें तपासल्याशिवाय सांगतां येणें अशक्य तर खरेंच; परंतु असें सांगतात कीं, प्राणी जिवंत दशेंत राहून शून्यापर्यंत हृदयाचें उडणें आणूं शकतो.

कुंभक ज्याला साधला ह्मणजे कुंभकांत ज्यानें प्राविण्य मिळविलें, तो जर कुंभक करून बसेल तर नाडीचें वाहणें कमी होत होत भासत नाहींसें होतें. श्वासोच्छ्वास, हृदयक्रिया, व नाडीचें उडणें यांचा परस्परावलंबी संबंध पूर्वी दाखविलाच आहे. त्यामुळें कुंभक करून श्वासोच्छ्वास बंद करून हार्ट ॲक्शन-हृदयक्रिया बंद पाडतां येते. अनुभव घेऊन पहा. वैद्य किंवा डाक्टर नाडी तपासूं लागले कीं, कुंभक करून बसावें, ह्मणजे नाडीची त्यांस बरोबर गती कळणार नाहीं.

सत्वगुणात्मक प्रकृतीच्या मनुष्याचे श्वासोच्छ्वास सहजीं सत्वगुणामुळेंच कमी होतात. रजोगुणात्मक प्रकृतीच्या मनुष्याचे श्वासोच्छ्वास जास्त होतात. ह्या एकंदर विवेचनावरून श्वासोच्छ्वास जर रोकतां आले किंवा सात्वीक वृत्तीनें कमी करतां आले तर मनाची शान्ती व स्थीरता प्राप्त होते. सात्विक वृत्तीनें श्वासोच्छ्वास कमी होतात. व प्राणायामानें श्वासोच्छ्वास रोकतां येतात. ह्मणून, पूर्वी ऋषींनीं प्राणायाम हा विधी शोधून काढला, व हितकर ठरविला. कारण प्राणायामानें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राणसंचय होऊन रक्तशुद्धि होते. व प्राणाच्या संचयावर व त्यामुळें होणाऱ्या रक्तशुद्धीवर आयुष्यमर्यादा अवलंबून राहते. ज्याचा, प्राणाच्या व्ययापेक्षां संचय ज्यास्त, त्याची आयुर्मर्यादा चिरायू होते. व ज्याचा, प्राणाच्या संचयापेक्षां व्यय जास्त, त्याचा देहनाश लवकर होतो. ह्मणून प्राणायामतत्पर प्राणी प्राणसंचय करून निरोगी बनतो. व निरोगीपणामुळें आयुष्यवृद्धि पावतो. माणसें मरून जीं पुरलीं जातात,त्यांचे सांगाडे तपासले तर, (आपणांमध्यें जुन्या मन्वंतरांतील जुनीं माणसें, सांगत आलीं आहेत कीं,ब्रह्मदेव हा प्रत्येक माणसांच्या कपाळावर त्यांचें आयुष्य, कर्मभोग वगैरे लिहित असतो.) डोक्यावर गंध लावण्याच्या जागेवर आंतल्याबाजूस हाडावर कांहीं लिपीसारखें लिहिलेलें आढळतें. पण तें लिहिणें ब्रह्मदेवाचें असल्यानें तें ब्रह्मदेवासच वाचतां येईल. किंवा आपणां माणसांना त्या ब्रह्मदेवाचें पदवीला पोंचल्यावर वांचतां येईल. त्या लिपींत जर कांहीं तथ्य आहे किंवा खरें आहे असा भरंवसा ठेविला तर, त्याचा उलगडा कसा होतो तो पहा. कर्म व भोग ईश्वरानें आपल्या माणसांच्या हातांत ठेविलेलीं आहेत, ही गोष्ट मागील प्रकर्णीत गेलीच आहे. आणि बुद्धी ही कर्मानुसारिणी आहे. चांगलें कर्म करून मागील वाईट कर्माची शिल्लक संतबुद्धी होऊन जर आपणांस काढितां आली, तर मागील झाडाबाकी होऊन नवीन उत्पत्ति, वाइटाची, सुबुद्धीच्या कृतीनें होत नसल्यानें, तो माणूस चांगल्या मार्गाला लागून सुखासमाधानाला लायक होत असतो. परंतु ही क्रिया बहुजनसमाजाच्या हातून घडत नाहीं; पूर्वीच्या कर्माच्या शिल्केला बहुजनसमाज नवीनाचीच भर घालीत असतो. जो आपलें कर्म संपवूं इच्छितो, तो, आपण कोण ? आलों कोठून ? ह्याच्या विचारास लागतो. पण कर्म संपलें कीं, नाहीं, किंवा संपण्याच्या बेतांत आहे, ह्याजबद्दल साशंक होऊन, तें संपावें ह्या हेतूनें ब्रह्मदेवाचें लिखित न चुकणारें ह्मणून, तें न चुकतां त्यांतून मार्ग काढून पार कसें पडतां येईल ह्या विवेकांत तो पडतो; व त्याचा हेतु कांहीं अंशीं पूर्वसंचितानुरूप तडीसही जातो.तो कसा तर— ब्रम्हदेव आयुष्य लिहितो म्हणजे करतो काय, तर तो प्रत्येक मनुष्यास त्यांचीं कर्में भोगतां येतील इतक्या मुदतीचे श्वासोच्छ्वास ठरवून देतो. त्या श्वासोच्छ्वासाच्या अवधींत मागील वाईटाला भर घालणें, किंवा शिल्लक मोडून नवी वाढ न करूं देणें, किंवा कायमची शान्ति मिळविणें, हें तो प्राण्याच्या आटो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्यांतलें ठेवितो. ज्यांनीं अनेक मृत्यु पाहिले असतील, त्यांस असें आढळून आलें असेल कीं, कांहीं इसम सायासानें मरतात, कांहीं अनायासानें मरतात. कोणी शुद्धींत मेलेले कांहीं बेशुद्धींत मेलेले भासतात. (मरतानां प्रत्येक माणसास अंतर्यामीं [अन्तःप्रविश्य यमयतीती अन्तर्यामः] शुद्धि असते व त्या शुद्धींतील जी वासना ती पुढील जन्मास कारणी होते, दिव्यावरून अंतकाळची शुद्धी स्पष्ट होण्यासारखी आहे. दिव्याला काजळी आलेली असून घालवा कीं, प्रज्वलींत ज्योतींत घालवा, तो जातानां लख्ख होऊन विझला जातो.) कांहीं अल्पायुषी कांही दीर्घायुषी मेलेले आढळतात. कांहीं मरतानां हांसडा घालीत असतात. कांहीं शांतपणानें सांगसवर करून मरतात. हांसडा घालण्याचा हेतु-ब्रम्हदेवाच्या लिखिताप्रमाणें श्वासोच्छ्वास अपुरे राहिल्यानें, व आपल्या कर्मानें अकाळीं मृत्यु ओढवून घेतला असल्यानें, तो प्राणी ते पुरे करीत असतो. ह्यावरून लक्षांत येईल कीं जर हे श्वासोच्छ्वास, शरीर निरोगी ठेवून ताब्यांत आणिले व लांबविले तर आपणास दीर्घायुषी होतां नाहीं का येणार ? व त्या वाढलेल्या आयुष्यांत पाहिजे तें इष्ट कार्य, सत्कृत्य, मोक्ष, वगैरे मिळवितां आला पाहिजे. विद्वान् डॉक्टरांनीं मनुष्याच्या आयुष्यांत निदान २,००,००,००,००० वेळां नाडीचें उडणें व पांच लक्ष टन ह्मणजे पांच कोटी पक्के शेर इतकें रक्त एओर्टा (Aorta) धमनींतून हृदयाच्या योगानें लोटलें जातें; असें ठोकळ मानानें ठरविलें आहे. आपलें 'स्मृतिशास्त्र, ही शतायुर्वै पुरुषः' सामान्य आयुष्य १०० वर्षे असेंच सांगतें. ह्म० कोणत्याही बाजूनें सर्वांचा एकमेकांशीं मेळ दिसतो. डॉक्टर लोकांनीं मनुष्याचे श्वासोच्छ्वासाचें प्रमाण निरोगी माणसाचे नेहमीच्या स्थितींत सरासरी दर मिनिटास १८ पर्यंत ठरविलेलें आहे. परंतु अभुभवानें खात्रीनें सांगतां येतें कीं, (एक मिनिटांत एक श्वासोच्छ्वास हा अनुभव आलाच आहे.) ते श्वासोच्छ्वास पाहिजे तितके प्रमाणांत अभ्यासानें कमी करितां येतात. व श्वासोच्छ्वास प्रत्येक मिनिटाला कमी होण्याची स्थिति, अभ्यासानें व संवय केल्यानें कायम करितां येते. मग मनुष्य कां जास्त जगणार नाहीं ? लांब कशाला, पोथ्या पुराणावरून आपण ऐकतोंच कीं विश्वामित्र ऋषि हजारों वर्षे जगले. चांगदेव १४०० वर्षे जगले. ह्याचें कारण हें वरील प्राणरोकण्याचेंच होय. ह्मणून प्राणायाम हा विधी किती महत्त्वाचा आहे, हें लक्षांत येईल. उपनयन-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विधीच्या वेळीं ह्याची दीक्षा मुंजास मिळत असते, पण नाकाकानाला हात लावण्याच्या कवाइती पलिकडे तिची मजल जात नाहीं हें आमचें दुर्भाग्य होय.

नाडीचें उडणें श्वासोश्वासाच्या तिप्पट धरलें ह्म० एक श्वासोश्वास होतो. तर ३,०००.०००,०००, इतके वेळां नाडीचें उडणें झालें तर किती श्वासोच्छ्वास ? उत्तर १०००,०००,०००, श्वासोश्वास पडतात. आतां चौपट धरले तर ७५००००००० इतके श्वासोश्वास पडतात. आतां १८ श्वासोच्छ्वासांना एक मिनिट तर १०००,०००,०००, व ७५००००००० ह्या श्वासोश्वासांना किती मिनिटें. उत्तर. $\frac{१०००,०००,०००,}{१८}$ व $\frac{७५००००००००}{१८}$ मिनिटें. ह्याचीं–वर्षें

$$\frac{१००००००००००}{१८\times६०\times२४\times३६०}=\frac{७८१२५}{९७२}=८० \text{ वर्षें व } \frac{७५००००००००}{१८\times६०\times२४\times३६०}=$$

$\frac{७८१२५}{७२९}$=१०७ वर्षें बसतात. ह्या वरून ' शतायुर्वै पुरुषः ' हा जो शास्त्रउत्पत्तीच्या वेळचा जुन्या काळचा सिद्धांत तो हल्लींच्या अल्पायुषी माणसांच्या काळालाही जवळ जवळ जुळताच आहे असें ठरतें. यावरून श्वासोच्छ्वासाचें नाडीशीं प्रमाण ४ ठेवलें तर आयुष्य ८० वर्षें येतें. तेंच प्रमाण तीनवर आणलें तर १०७ वर्षें आयुष्य प्राप्त होतें. तेंच प्रमाण आतां याहून कमी कमी करीत आणलें तर आयुष्य निःसंशय जास्त जास्त वाढेल हें सिद्ध होतें.

वर जें ब्रह्मदेवाचें लिखित ह्मणून सांगितलें, व त्याजवर विश्वास ठेऊन, आयुष्यवृद्धिबद्दल लिहिलें, तें बाजूला ठेऊन जरी विचार केला तरी असें आढळेल कीं, प्राणायामाच्या योगें हृदयक्रिया बंद करून जगतां येतें अशीं उदाहरणें आहेत; व अनुभवही आहे. ह्यावरून अनुमान काय निघतें पहा–मशीन जर झिजल्या–गंजल्या शिवाय योग्य स्थितींत प्राणायामानें ठेवितां आलें, व थोडावेळ जरूर तेव्हां त्यास हालविलें, जरूर नसेल तेव्हां बंद ठेविलें तर, तें पुष्कळ वर्षेंपर्यंत–झिजले गेलें नाही पर्यंत किंवा झिजल्यानें झिजून झिजून त्यांत कमीपणा न येईपर्यंत, व त्यांत बिघाड न होईपर्यंत, तें नाहीं का टिकणार ? टिकलेंच पाहिजे; ह्याच तत्त्वावर हजारों वर्षें मनुष्यास जगतां येतें. अमेरिकन लोकांचे या बाबतींत प्रयत्न चालू आहेत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ह्मणतात. कोणी म्हणेल अपघातापासून म्हणजे सांसर्गिक रोगापासून नाहींका तें नादुरुस्त होणार ? परंतु तसे अपघात प्राणायामानें चुकवितां जर येतात, तर ते होणार कोठून ? म्हणून जें म्हणतात कीं योग्याला यमाची बाधा होत नाहीं, तें खरें आहें. अपघाताची बातमी तो योगी जाणून तो (अपघात) टाळण्यासाठीं प्राणायाम करून ब्रम्हांडीं प्राण नेऊन ठेवितो. व अपघात चुकवितो. व हा देह सोडणें आपल्या इच्छेवर ठेवितो.

आतांपर्यंत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, यांची माहिती यथामति यथा ग्रंथप्रमाणानुसार झाली. प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधि, यांची माहिति पातंजल योगसूत्रांत जरूर तर पहावी. प्राणनिरोध व मननिरोध असे दोन निरनिराळे भाग शास्त्रकारांनीं केलेले आहेत. प्राणनिरोधाचें शास्त्र आतांपर्यंत देण्यांत आलें. मननिरोधा संबंधाची कांहीं जरूर वाटली ती माहिती पुढें दिली आहे. मात्र मन निरोधाचें शास्त्र प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधि, वगैरे बाबतींत जीं पातंजल सूत्रें त्यासंबंधें समाधिशास्त्र ह्मणून निराळें पुस्तक पूर्वीं लिहिलें आहे. तें मनाचें शास्त्र छापून या पुस्तकास जोडावयाचा विचार होता. परंतु छापखान्याच्या महर्गतेमुळें, व वेळेवर छापून काम मिळण्याचें मुष्किलीचें जाहल्यानें, तो बेत रहित करावा लागला आहे. प्राणाचें व मनाचें शास्त्र एक ठिकाणीं छापून पुस्तक तयार केल्यानें, एकंदर योगशास्त्र समजण्यास सोईचें होईल, जाणून पुढें सवडीनें शक्य होईल तर तसें करण्याचा विचार आहे.

मन आंवरण्याचा प्रयत्न.

प्रकरण ११ वें.

चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम् ॥
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ (गी. ६. ३४)
असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ॥
अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ (गी. ६. ३५

अर्जुन म्हणतो वायूची मोट बांधणें जसें कठीण आहे, तसेंच मनाला आंवरणें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कठीण आहे. श्रीकृष्ण भगवान् म्हणतात, मनाला बांधणें कठीण तर खरेंच, परंतु तें अभ्यास आणि वैराग्य यांनीं आंवरतां येतें.

एक मनुष्य एक पेटी बाजारांत विकावयास घेऊन बसला, त्या पेटीची किंमत तो एकदांच एक लक्ष रुपये असें सांगे; त्यामुळें साधारण मनुष्यास ती विकत घेणें अशक्य झालें; ही बातमी राजाच्या कानावर घातली गेली, तेव्हां राजानें त्या पेटीची इतकी किंमत असल्यामुळें तिचे गुण तरी काय आहेत, अशी चौकशी करविली. तेव्हां कळलें त्यांत जादू किंवा भूत आहे; तें भूत जे जे पदार्थ सांगावे ते ते आणून देतें; किंवा सांगितल्याप्रमाणें तयारहि करून देतें; मात्र त्याला एकसारखें काम पाहिजे. एक काम संपलें कीं, दुसरें काम करण्याला सांगण्याची तयारी पाहिजे. तें रिकामें म्हणून बसावयाचें नाहीं; त्याला रिकामें बसण्याची पाळी आली तर खावयास उठतें. राजाला वाटलें, आपल्या येथें कामांना काय तोटा आहे; घ्यावें विकत. असा विचार करून एकदां एकच लक्ष रुपये देऊन ती पेटी त्यानें विकत घेतली.

राजानें त्या भुताला नानाप्रकारचे नानातऱ्हेचे राजवाडे बांधण्यास सांगितलें; व नानाप्रकारच्या उत्तम उत्तम चिजा बनवून घेतल्या व आणविल्याहि. काम संपलें कीं, काम द्या, म्हणून त्याचा तगादा पाठीशीं आहेच. असें होतां होतां राजाला तें भूत जेऊं का निजूं देइना. भूत म्हणे काम सांगा, नाहीं तर तुला खाऊन टाकीन; राजा कंटाळला व त्यास सुचेनासें झालें. ही पीडा (ब्याद) जाते कशी, अशी काळजी राजाला पडली. पुष्कळ धन्वन्तरी आले, तरी पण ह्या भुताचा बंदोबस्त कोणाच्यानेंही होईना व राजाचे पाठीमागची पीडा सुटेना. शेवटीं एक धन्वंतरी भेटला, त्यानें सांगितलें कायमचे तीन लक्ष रुपयें द्याल तर ही पीडा मीं नाहीशी करीन. राजा कंटाळला असल्यानें तें त्यानें कबूल केलें; व त्याला कायमचे तीन लक्ष रुपये दिले. मन शरीराचा राजा आहे. राजा सर्व शक्तिमान असल्यानें, त्याच्या लहरीनें एकदां केलेला हुकूम कदाचित फिरेल व दिलेले लक्ष (रुपये) जाइल; म्हणून एकदांच एक लक्ष मागीतले. व पुन्हा कायमचे तीन लक्ष म्ह. हुकूम फिरवून बदलावयाचें नाहीं. असें सांगितलें .;

त्या धन्वंतऱ्यानें त्या भुतास सांगितलें कीं, शें दोनशें हात लांब लोखंडाची कांब आण. त्याप्रमाणें त्या भुतानें आणिली. आतां ही जमिनींत दहा हात गाडून

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बाकीची वर उभी करुन, गच्च जमिनींत पुरुन मजबूत उभी राहिल अशी कर. त्याप्रमाणें त्या भुतानें केलें. ह्या कांबीवर आतां तूं वरुन खालीं व खालून वर, याप्रमाणें फिरत रहा. ही कामगिरी त्या भुताला सांगितली. त्याप्रमाणें तें भूत करूं कागलें, परंतु ह्या कामगिरीमुळें कंटाळलें, व धन्वंतऱ्यास म्हणूं लागलें मला सोडीव. याप्रमाणें चंचल मनाला रम्य पण क्षणभंगूर दिसणाऱ्या विषयांपासून विटविलें म्हणजे ते विषय सुटून आपला हुकूम मानण्यास तयार होतें; मन स्वाधीन झालें म्हणजे सर्व जग स्वाधीन झालेंच म्हणून समजावें. वर जो एकदांच एक लक्ष शब्द वापरलेला आहे, तो केव्हांतरी एक वेळा ध्यान या स्वरूपानें घ्यावा. कायमचे तीन लक्ष ह्याचा अर्थ सदोदीत तीन्हीं काळीं-शक्य तितकें सर्व काळीं—ध्यान धरणें असा घ्यावा. म्हणून, त्रिकाळ ध्यान.

मन कसें आवरावें ? अभ्यास, वैराग्यानें. परंतु प्रथम वैराग्यप्राप्ति पूर्वी मन आवरण्याकरितां अनभ्यस्त व साधारण मनुष्यानें षट् धौती म्हणून निराळें प्रकरण या पुस्तकांत दिलें आहे. त्यांत त्राटक म्हणून एक प्रकार आहे, त्याचा अभ्यास करून, मग मूर्ति कोणतीही, आपलें कुलदैवत किंवा इष्टदेवतेची घ्यावी, म्हणजे प्रथम स्थूल ध्येय, ध्यानाचा विषय घ्यावा. त्यावर मन स्थिर जाहाल्यावर मग ध्यानाचा विषय कमी कमी स्थूल करितां करितां शेवटीं सूक्ष्मावर आणावयाचें आहे. नंतर ध्यानाचा विषयच सोडून द्यावयाचा.वर कांब सांगितली आहे,येथें ध्यानाचा विषय घेतलेल्या मूर्तीच्या पायांवर डोकी ठेवून, आपल्या मनाला मूर्तीचे पायां॰ पासून सुरवात करून डोक्यापर्यंत चढवीत लक्ष देवविण्याची संवय करावी. तेथून तसेंच मूर्तीच्या पाठीमागून लक्ष काढून पुन्हां मूर्तिचे पायांवर आणावें. व पुन्हां वर चढवावें. याप्रमाणें मनाला इकडे तिकडे फिरण्यास मुळींच सवड देऊं नये. ह्मणजे या अभ्यासानें तें स्थिर होण्यास लागेल. प्रथम सुरवातीस कंटाळा येऊं नये व अभ्यास व्हावा ह्मणून एकच बैठक दिवसांतून एक वेळची करावी. बसण्याची संवय झाली, अभ्यास चालूं लागला, ह्मणजे दोन वेळची करावी. तीही संवय झाली ह्मणजे तीन वेळची करावी. याप्रमाणें त्रिकाळ बैठकीची संवय करावी व मनाला अगदीं कंटाळवून सोडावें. एकदां तें कंटाळलें ह्मणजे जसा एकादा त्रासदायक भिकारी, 'ऐनाच्या बैना घेतल्यावगर जायना' ह्मणतो व त्रास देऊन देऊन कंटाळवितो व यजमानाच्या मनांत नसतांही मनाच्या विरुद्ध त्याचा त्रास

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जावा ह्मणून पैसा देऊन त्यास हांकून लावितो व त्रास चुकवितो. त्याचप्रमाणें ज्याचें ध्यान धरावें, ती देवता पुढें येऊन उभी राहते, व विच्यारिते, तूं माझ्या पाठीस कां लागलास. उत्तर मिळाल्यावर ती देवता आपला त्रास चुकविण्यासाठीं किंवा खुषीनें त्याची मागणी पुरविणें तिला भाग पडतें. ह्मणून ध्यानधारी चिकाटी धरून टिकला तर आपलें काम करून घेतो. याप्रमाणें मन एक ठिकाणीं जखडल्यामुळें आपल्या स्वाधीन व्हावयास लागतें. व जे जे हुकूम करावे, ते ते ऐकण्याची त्याची तयारी होते. याचकरितां मनाला वळविण्यासाठीं सांगितलें आहे कीं,

जपात्श्रान्तः पुनर्ध्यायेत् । ध्यान्यात्श्रातः पुनर्जयेत ॥
जपध्यानपरिश्रान्तः प्राणायामपरायणः ॥

मिळून मनाला सवड द्यावयाची नाहीं. जसा पारध्याच्या दोरीनें बांधलेला पक्षी चोंहोदिशाकडे उडण्याचा प्रयत्न करितो, तरी आश्रय न मिळाल्यामुळें अखेरीस बंधनाकडेच येतो, त्याप्रमाणें हें मन चोहोंकडे भटकून आश्रय न मिळाल्यानें नाइलाज जाहल्यानें, अखेरीस प्राणाचाच आश्रय करितें. कारण प्राण हा मनाचें बंधन आहे. ह्याबंधनाकडे एकदां मन आलें कीं, त्या मनाकडून वाटेल तीं कामें वरील गोष्टींत सांगितल्याप्रमाणें करून घेतां येतात, इतकें तें शक्तिमान् , सर्वसंचारी, व्यापक आहे. त्याची किंमत आपणांस त्याच्या भडकण्यामुळें समजत नाहींशी झाली आहे.

झाड हा मनुष्यप्राणी कल्पिला, व त्यावरील काजवे मनाच्या ठिकाणीं कल्पिले, तर त्या काजव्याची जी स्थिति तीच मनाची होय. चित्ताच्या लहरी हे काजवेच होत. झाडावर लाखोशें काजवे असले तरी, त्यांच्या लिकलिक व चंचल उजेडाचा कांहीं तरी फायदा आहे का ? परंतु सर्व काजव्यांचा एकत्र अचंचल उजेड जर एक होऊन स्थिर होईल तर त्या उजेडापासून उजेडाचा फायदा करून घेतां नाहीं कां येणार ? तसेंच मनाचें आहे. मन हें इतकें चंचल आहे कीं, चंचलपणांत तें अद्वितीय आहे. वर्षाकाळीं जी विजली चमकते, ती आपण पाहतों; ती किती चंचल असते ? तिच्याहूनही मन चंचल आहे. बिजली एकदां चमकण्यानें थोडासा प्रदेश प्रवास करील, परंतु मन त्यांच्याहूनही लाखोशें पट प्रवास करूं शकतें. आतां जर मन हिंदुस्थानांत आहे तर डोळयांची पापणी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लवते न लवते इतक्याच वेळांत आफ्रिका, अमेरिका वगैरे पाहिलेल्या ठिकाणां-तूनही प्रवास करूं शकतें. जितका पदार्थ जास्त चंचल तितका तो आहारीं येईल तर जास्त कामी येईल, असा सृष्टीचा नियम दिसतो. आपणांस ज्या चंचल वस्तू आज मितीस जगांत आढळतात, त्यांत विजेइतका चंचल पदार्थ दुसरा कोणताच आढळत नाहीं. चंचल आढळलेली वीज आहारीं आणिल्यानें आज-मितीस भयंकर व अकल्पित कामें तिजपासून किती करून घेतां येत आहेत; मग मन जें विजेच्याहूनही चंचल आहे तें जर आहारीं आणिलें---स्वाधीन करून घेतलें तर त्याजकडून काय होणार नाहीं ?

रसस्य मनसश्चैव चचलत्वं स्वभावतः ।
रसो बद्धो मनो बंद्धं कीं न सिध्यति भूतले ॥

रस म्हणजे पारा आणि मन हिं दोन्हीं स्वभावतः चंचल आहेत. ही दोन्हीं स्थीर झालीं म्हणजे आहारी आलीं तर जगामध्यें कोणतीच वस्तु अशक्य नाहीं.

इंद्रियाणां मनो नाथो मनो नाथस्तु मारुतः ।
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नाद माश्रितः ॥

इंद्रियांचा नाथ मन आहे. मनाचा नाथ प्राणवायु आहे. प्राणाचा नाथ मनाचा लय आहे, मनाचा लय नादाश्रित आहे. अर्थात नादांत मनाचा लय होतो. लयानें मन कह्यांत येतें.

हा जो मन आवरण्याचा प्रयत्न लिहिला, त्या प्रयत्नानें आसनजय होण्याला सहजीं साधन होणार आहे. ह्या० शरीर जय आसनानें साधेल. तो साधल्यानें प्राण जय मग प्राणायामानें; इंद्रियजय प्रत्याहारानें; मनजय अभ्यास वैराग्यानें; बुद्धि-जय ध्यानानें; अहंकारजय गुरुभक्तिनें करावयाचा आहे. याबद्दल पातञ्जल सूत्रें आहेत. याप्रमाणें सहाही ताब्यांत आल्यानें शरीर हें मोक्षमार्गाचें साधन होईल. शरीर मोक्ष मार्गाला साधन कसें करून घ्यावें, हें पातञ्जलसूत्रें सांगत आहेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुखदु:ख हे भोग कोणाला ?

प्रकरण १२ वें.

परब्रह्म हें मूळचें आहे. त्याचें प्रतिबिंब जीव आहे. तें प्रतिबिंब, सूर्याचें प्रतिबिंब ज्याप्रमाणें पाण्यांत पडतें, त्याचप्रमाणें बुद्धित पडतें. निश्चय करणें हा धर्म बुद्धिचा आहे. त्या निश्चयापासून सुख किंवा दुःख होतें, तें बुद्धिलाच—परंतु प्रतिबिंबस्वरूपी जीव हा बुद्धिशीं नेहमीं संयुक्त असल्यानें, (कारण) बुद्धीच्या सुखदुःखानें तो सुखी अथवा दुःखी दिसतो. परंतु तें सुखःदुख त्याचें खरें नव्हे; तें बुद्धिचेंच खरें सुखदुःख होय. बाह्य इंद्रियाच्या मदतीनें मन सर्व पदार्थ बुद्धिपाशीं नेऊन देतें. नंतर बुद्धि निश्चय करिते कीं, हा पदार्थ सुखदायक, व दुःखदायक; त्यायोगें सुखदुःख हे भोग खरोखरच बुद्धिचे आहेत.

सुख दुःख हे मनाचे धर्म आहेत. सुख ह्मणजे सुष्टु खं आकाशं शरीराकाशं इति सुखं, मनाची प्रसन्नता. दुःख ह्म० मनाची उद्विग्नता.जो विषय प्रिय वाटतो, तो मिळविण्याकडे मनाचा कल, खटपट असते. विषय प्राप्त झाला तर सुख वाटून मन स्वस्थानी येतें. उलट उद्विग्नता वाटून ते मन स्वस्थानापासून च्युत होऊन अस्थिर होतें, जर मन विषयावर मुळी गेलेंच नाहीं तर त्या विषयाबाबत मनुष्याची चलबिचल होणार नाहीं म्हणजे त्या विषयापुरता तरी माणूस सुखी ह्मणण्यास हरकत नाहीं. कारण ज्या विषयाची इच्छा नाही त्या विषयाच्या पाठीस मनुष्य लागत नसल्यानें मनस्वस्थान सोडून भ्रष्ट होत नाहीं; व ज्या विषयाची इच्छाच नाहीं तो प्राप्त करून घेण्याची कोणी इच्छा करणार नाहीं ह्मणजे त्या विषयाचें सेवन नाही.

श्रुतिमाता सांगते:—

संकल्पमूलः कामो वै यज्ञाः संकल्प संभवाः
काम जानामि ते मूलं संकल्पात्त्वं हि जायसे ।
नं त्वां त कल्पायिष्यामि तेन में न भविष्यसि ॥

तेव्हां सुख ह्म० इच्छेचा अभाव. इच्छा असेल व ती सफल निष्फळ होण्यावर सुख दुःख अवलंबून असणार. मनुष्याला ज्या पदार्था पासून सुख होत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

त्यावर त्याची प्रीति बसते. ज्या मानानें प्रीति त्या मानानें सुख. व ज्या मानानें सुख त्या मानानें प्रीति–ह्यावरून प्रिय पदार्थ सुखकर ठरतो. आत्मा प्रियवस्तु आहे. व जीवात्मा ज्याचा त्याला फारच प्रिय असतो. प्रियवस्तु ती सुख करते असा वर सिद्धांत निघालेला आहे. आत्माअचिंत्य वस्तु असल्यानें व सर्व व्यापी एकच तत्व असल्यानें तो सुख कोणाला करणार, व सुख भोगणारा तरी कोण. 'एकत्वं अनुपश्यतः तत्र कोमोहः कः शोकः' ईशावास्य । ह्मणून आत्मा सुखस्वरूप आहे.

मन स्वस्थानीं असणें ह्मणजे अन्तरमुख असणें. व आत्म्याचा व मनाचा योग—मिलाफ—झालेला असणें. आत्मा सुखस्वरूप असल्यानें मन आत्मसुखांत गुंग झालेलें असणार. सुखी असणारच. ह्मणजे सुख स्वाभाविक आहे. दुःख स्वाभाविक नाहीं, तें विषयसानिध्यानें प्राप्त होतें. स्वाभाविक असतें तर दुःख निवृत्ति ह्याचा–उलगडा कसा ? स्वाभाविक ह्मणजे विषयाच्या अभावीं; ह्मणजे निद्रेंत व समाधींत सुख अनुभवास येतें. आत्मा दुःखस्वरूप असता तर निद्रेंत तसेंच समाधींत दुःख अनुभवास आलें पाहिजे. परंतु तसें होत नाहीं. ह्मणून आत्मा सुखस्वरूपच होय. प्रापंचिक सुखदुःखाचे जे अभाव तें आत्मसुख. ह्मणून सुखदुःख होतें तें मनाला, आत्म्याला नाहीं.

ह्यावरून सिद्धांत निघतो तो हा कीं:—ज्या पदार्थापासून सुख होतें, तो पदार्थ प्रियकर, सुखकर. व ज्यापासून दुःख होतें तो त्रासदायक. व त्याचा तिटकारा वसतो. व ती वस्तु अप्रिय, तिरस्करणीय, दुःखदायक ठरते. दुःखाचा अभाव ह्मणजे सुख. ह्मणून ज्या पदार्थापासून बऱ्याच माणसांना त्याच्या निरुपयोगामुळें—सुख मिळण्याच्या अभावामुळें, त्रास होतो त्या दुःखदायक वस्तूचा जर अभाव झाला ह्मणजे त्या वस्तूचें उच्चाटन केलें तर माणसांस सुख झालें पाहिजे,—नव्हे—वाटलें पाहिजे.

रूढींतील व्यावहारिक पण सहज न समजणाऱ्या, पारिभाषिक शब्दांचा खुलासा.

प्रकरण १३ वें.

अव्यक्त–ज्या स्थितींत, नाम नाहीं, व्यक्तित्व नाहीं, ती स्थिती, सर्व अन्तर इंद्रियें, सर्व इंद्रियांचें समवायीरूप, प्राण, मन, बुद्धि, अहंकार, चित्त, व सत्व रज, तमाची साम्यावस्था, यांस अव्यक्त अशी संज्ञा आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

या विश्वामध्यें जड व चेतन असे दोन भेद ठरतात. प्रकृती जडामध्यें येते. चेतनामध्यें जीव, व परमेश्वर येतात. प्रकृतीला क्षर ह्मणतात. परमेश्वराला अक्षर ह्मणजे अविनाशी, निर्विकारी चैतन्य ह्मणतात. दोहोंमध्यें फरक, परमेश्वराला कांहीं मिळवावयाचें नसतें. जीवाला पुरुषार्थ साधून मोक्ष मिळवावयाचा असतो. प्रकृतीलाही केव्हां केव्हां अक्षर ह्मणतात. (गीता. १३. १९ प्रकृतीं पुरुषं चैव विध्यनादि उभावपि) परंतु निराळ्या अर्थानें ह्मणतात. प्रकृतीपासून उत्पन्न होणाऱ्या सर्व पदार्थांस ' क्षर ' ह्मणतात. प्रळयकाळीं अव्यक्त प्रकृतीला 'अक्षर' ह्मणजे गुप्तरूपानें साम्यावस्थेंत राहणारी प्रकृती व क्षर ह्मणजे अजीबात नाश नव्हे तर व्यक्त स्वरूपाचा नाश. **द्वाविमौ पुरुषौ लोके क्षरश्चाक्षर एव च क्षर सर्वाणि भूतानि कूटस्थोऽक्षर उच्यते ॥** [गी १५ १६

यांतील, अक्षर ह्म० अव्यक्त प्रकृती होय. जगदुत्पत्तीकाळीं मूलशक्तीचा आघात आकाशावर होतो, व तें आकाश स्पंदरूप होतें, त्या स्थितीस अव्यक्त असे नांव देतात, हिरण्यगर्भही ह्मणतात हिरण्यगर्भापासून प्रत्येक तत्त्व सूक्ष्मापासून स्थूलापर्यंत पृथ्वी, आप्, तेज, वायु इत्यादि वाढत वाढत ही सर्व चराचर सृष्टीं मिर्माण होते. व प्रलयकाळीं विश्वाची व्यक्त दशा पुरी होऊन आपल्या मूळ स्थितींत त्या विश्वांतील सृष्ट पदार्थ लीन होतात, लीन झाले ह्मणजे त्या स्थितीसही अव्यक्त हें नांव देतात. ह्या अव्यक्ताच्या पलीकडील ही जी स्थिती ह्म० अव्यक्तावस्था तोच आत्मा होय व ह्यासच पुरुष असें ह्मणतात; व तोच ईश्वर होय. **परस्तस्मात्तु भावोऽन्योऽव्यक्तो ऽव्यक्तात्सनातनः । यः स सर्वेषु भूतेषु नश्यत्सु न विनश्यति ॥२०॥** अ. ८; **अव्यक्तोक्षर ' इत्युक्त स्तमाहुः परमांगतीम्** अव्यक्त ह्मणसे सर्व व्यापक तोच आत्मा, (तो मिळविणें ह्यास पुरुषार्थ ह्मणतात.) तीच ईश्वर-शक्ति; ह्या व्यापक तत्वाची कल्पना समुद्राप्रमाणें किंवा आकाशाप्रमाणें समजावी. कारण जितकें जितकें सूक्ष्मत्व तितकें तितकें व्यापकत्व. जितकें स्थूल जास्त तितकें व्यापक कमी. उदाहरणार्थ–दृश्य पाण्यापेक्षां अदृश्य वाफ हवेंत संचरणारी जास्त व्यापक; ह्यावरून आत्मतत्व, चेतनतत्व, अति सूक्ष्म ह्मणूनच व्यापक असलें पाहिजे. त्याची कल्पना बुद्धीच्या सरहद्दीच्या पलिकडील आहे. " यो बुद्धेः परतस्तु सः " ह्यावरून ईशशक्ति आत्मा अव्यक्त होय.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वृत्ति=Action, movement, from वृत् =वर्तणें to act, to revolve, ह्मणजे, वृत्ति ह्याचा अर्थ भोंवरा. चित्तावर उमटणारे (चित्त हा समुद्र कल्पिला तर) निरनिराळे तरंग ऊर्फ लाटा होत. ह्मणजे चित्तरूपी समुद्राची खळवळ होऊन त्या खळबळीमुळें, चित्तावरील तरंग, त्या चित्ताच्या वृत्ति होत. त्या वृत्ति त्रिगुणात्मक मानलेल्या आहेत; सत्व, रज, आणि तम हे ते गुण होत.

रजोगुणी वृत्तीनें,प्राणी कल्पनांच्या पाठीस लागून कार्य करित असतो; तमोगुणी वृत्तीनें आळशी बनतो. आतां रजोगुण व तमोगुण या दोहोंनीं होणारी चित्ताची स्थिती बदलून, स्थिर गंभीर अशी वृत्ति प्राप्त करून घेणें, हें काम सत्वगुणाचें आहे. तमोगुण आळस उत्पन्न करणारा, सत्वगुण स्थिरता आणणारा. तमोगुणी पदार्थ उदाहरणार्थ धोंडा घेतला ह्मणजे त्याची वृत्ति स्थीरच; व सत्वगुणापासूनही स्थिरताच मिळवावयाची. मग ह्या दोहोंत फरक तो काय ? असा कोणास संशय येईल तर, आळस हा सत्वगुणाचा द्योतक नसून तो तमोगुणाचा द्योतक आहे. माथेफिरूंची दुसऱ्यास पीडा देणारीं कृत्यें हें तमोगुणाचें कार्य आहे. ह्म० अंधकाराचें आच्छादन तमोगुणामुळें. हें मिळवीन तें मिळवीन, हें करीन तें करीन इत्यादि वृत्ति उत्पन्न होणें हें रजोगुणाचें कार्य, ह्म० चित्ताला खळबळून सोडणें, हें त्याचें कार्य, खळबळलेल्या चित्तावरील वृत्ति नाहींशी करून शान्ति निर्माण करणें हें सत्वगुणाचें कार्य होय. ह्म० निर्मल आत्म्याचें प्रतिबिंब घेण्यालायक निर्मल चित्त बनविणें. वृत्ति ह्या शब्दाचा अर्थ फिरणें असा असल्यामुळें वृत्तीच्या मागें जरी सत्वशब्द, असला तरी तें फिरणेंच होय; मात्र तें फिरणें रजोगुण व तमोगुण ह्या वृत्तींच्या फिरण्याहून निराळें असतें; जसें ध्रुव शब्द उच्चारल्यानें स्थिर स्थिती अशी कल्पना मनांत येते. परंतुउत्तरध्रुव दक्षिणध्रुव तारे ह्मटल्यानें, त्या नक्षत्रांची गती जागच्या जागींच, ह्मणजे न समजण्या जोगी, इतक्या अवस्थेंतील त्यांची गति, तद्वत्‌च सत्व वृत्तीची गति समजावी. ज्याप्रमाणें गाडीच्या मोठ्या चाकाची गति दृश्य असते, परंतु आंसा जवळच्या बिंदूची गति अदृश्य, त्याचप्रमाणें ह्या सत्वगुणाची गती होय. सत्वगति इष्ट गति मानलेली आहे.

चित्तचैतन्ययोग चित्त ह्म० चिंतनाची क्रिया करणारी मनाची अवस्था. चित् ह्म० ज्ञान किंवा प्रकाश हा आत्म्याच्या सांनिध्यानें जडात्मक बुद्धित उत्पन्न

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

झालेला धर्म आहे. चेतनस्य भावः चैतन्यं ह्म० आत्म्याचा गुण. **चित्तं चिदिति जानीयात् तकाररहितं यदा । तकारो विषयाध्यासो जपारागो यथा मणौ ॥** तकार चित्ताला लागल्यानें तें जड, विषयाकार झालें आहे. जड हें जडाकरितां नसतें. गाडी गाडीकरितां नसते. तिच्यांत कोणीतरी बसणारा, तिला गति देणारा चेतन पाहिजे. तिला हालविलें तरच ती चालेल. तसाच चित्ताला चालविणारा कोणीतरी असला पाहिजे. चित्त हें पाण्यासारखें बुद्धितत्व समजावें. पाण्यांत जसें सूर्याचें प्रतिबिंब, तसेंच बुद्धींत परमात्म्याचें प्रतिबिंब. बुद्धींत जेव्हां परत्म्याचें प्रतिबिंब पडतें, तेव्हां त्यास जीव ही संज्ञा येते. सत्वगुण जेव्हां चित्तांत उत्पन्न होतो, तेव्हांच चैतन्य व्यक्त झालें ह्मणून समजावें. त्याचवेळीं निर्गुण (अव्यक्त) ब्रह्मानें सगुण रूप धारण केलें ह्मणून समजावें. सांख्यांचीं जड २४ तत्वें, ज्यांना चेतनाची २५ वे तत्वाची जोड मिळाली कीं, तीं कार्यकर्तीं झाल्यानंतर अनेक वासना घडयांतील तांदूळांप्रमाणें, देहरूपी घडयांत भरतात. अशा ज्या वासनांनीं भरलेला हा शरीररूपी घडा रिकामा करणें ह्म० वासना काढून टाकणें, तोच चितचैतन्ययोग होय.

योग ह्मणजे चित्त बाह्य विषयांतून काढून, अंतर्मुख करणें तो योग होय.

योग ह्मणजे वियोग; जसें अंधकाराचा वियोग, तो उजेडाचा योग; व उजेडाचा वियोग, तो अंधकाराचा योग; त्याचप्रमाणें योग ह्मटलें कीं, कोठें तरी वियोग हा असलाच पाहिजे; चित्ताला बाह्य पदार्थांशीं स्फुरूं दिलें नाहीं, ह्मणजे अर्थातच तें आंतील राहिलेलें जें चैतन्य त्याच्याशींच त्याचा योग हा परिणाम होणार. घटांतील तांदूळ काढून टाकले, तशाच चित्तांतील बाह्य विषयांच्या भरलेल्या वासना काढून टाकल्या, आंतील मनोराज्य नाहींसें झालें कीं, जसें घटांतील आकाशाचा व्यापक आकाशाशीं योग, तसेंच चित्तांतील वासना निघाल्यानें चैतन्य जें व्यापक तत्व, त्याच्याशींच योग होतो व वासनांचा वियोग होतो; ह्यावरून सिद्धांत निघतो कीं घटाकाश आंतील तांदूळ नाहींसे केल्यानें व्यापक आकाशाशीं संलग्न करितां येतें, एकरूप करितां येतें; तसेंच चित्तांतील चैतन्य चित्ताचा चित्तपणा मोडल्यानें, त्यांतील वासना नष्ट केल्यानें व्यापक चैतन्याशीं मिळवितां येतें. व असें मिळविणें तोच योग होय.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मन, बुद्धि, चित्त, अन्तःकरण. मन बाह्य विषयांचें ग्रहण ह्मणजे चिंतन करूं लागलें म्हणजे तेंच चित्त होतें. निश्चयात्मक बुद्धि. मन संकल्प विकल्पात्मक, म्हणजे निश्चय न करितां नुसती कल्पना करणारें इंद्रिय होय. अन्तःकरण ह्याचा अर्थ आंतलें करण; ह्मणजे इंद्रिय असा असल्यामुळें त्यांत मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार वगैरे सर्वांचाच समावेश होतो.

मन व बुद्धि हीं चित्ताचीं दोन रूपें आहेत. जेव्हां चित्त अस्थिर होतें ह्मणजे संशयात्मक असतें, तेंव्हां त्यास मन म्हणतात. जेव्हां त्याच चित्तांत निश्चय होतो, तेव्हां त्याच चित्तास बुद्धि ही संज्ञा प्राप्त होते. मनापेक्षां बुद्धि श्रेष्ठ आहे. मन बुद्धिचा कारकून बनतें. हा कारकून बाहेरून ज्ञानेंद्रियद्वारें आंत आलेल्या संस्कारांची व्यवस्था लावून बुद्धीपुढें निकालासाठीं सदर संस्कार मांडतें. व बुद्धीचा होणारा हुकूम बाह्यकृतींत कर्मेंद्रियद्वारें अमलांत आणतें.

शरीरांतील कायाग्निसच मज्जातंतु म्हणतात. हे मज्जातंतु बाहेरच्या पदार्थांचें ज्ञान आंत आणणारें व बुद्धिचा हुकूम मनाचेद्वारें कर्मेंद्रियांस कळविणारें (शरीरांतील मज्जातन्तु) निरनिराळे आहेत ह्मणून पाश्चिमात्य शारीरशास्त्रज्ञ मनें दोन मानतात. परंतु बुद्धि आणि मन निरनिराळीं आहेत. मन उभयात्मक आहे, म्हणजे कर्मेंद्रियांचे ठायीं कर्मेंद्रियांप्रमाणें व ज्ञानेंद्रियांचे ठायीं ज्ञानेंद्रियांप्रमाणें वागतें. म्हणून बुद्धि न्यायाधीश, निश्चय करणारी; मन संकल्प विकल्पात्मक ह्मणजे कर्मेंद्रियांचे साक्षात प्रवर्तक. जशीं पांच कर्मेंद्रियें-वाक्, हस्त, पाद, पायु, उपस्थ, व पांच ज्ञानेंद्रियें-श्रोत्र, त्वक्, चक्षु, रसना, घ्राण; तसेंच, मन हें अकरावें इंद्रिय मानलेलें आहे. मनाला निश्चित चित्ताचा (बुद्धिचा) जोर असतो, तेव्हां बुद्धीचा प्रकाश मनाला मिळून मन चेतन्यरूप भासतें. परंतु मन चेतन्यरूप नसून चैतन्यव्यक्त करण्याचें तें एक साधन आहे.

मनामुळें विचार उत्पन्न होत नसून प्रत्यक्ष भासण्याच्या स्थितींत ते येतात. अशी वस्तुस्थिती असतां मन चैतन्यरूप भासतें याचें कारण, पूर्ण चैतन्यरूप आत्मा हा त्याचें अधिष्ठान असल्यामुळें ह्मणजे आत्मा हा चैतन्यरूप असून मनोद्वारें विश्वावलोकन करितो; मनोद्वारें वस्तूंचें ज्ञान आत्म्याला होतें. मन Interloper Interpreter, (दुभाष्या) ह्मटलें तरी चालेल. कारण आंतील

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उत्पन्न झालेले विचार याच्या मार्फत वाणीरूपानें येत असतात. व बाह्य विषय बाह्य इंद्रियांनीं, मनाला दाखविलेले, मनरूपी सांध्यानें, मेंदूतील त्या इंद्रियाच्या गोलकांशीं जोडले जाऊन क्रिया प्रतिक्रिया घडून वस्तूचें ज्ञान आपणांस होतें. मन दोन कामें करीत असतें एक बातमी देण्याचें, व दुसरें बुद्धि ठरवील तो हुकूम अमलांत आणण्याचें. डोळे पाहण्याचें काम करितात; परंतु बाह्य इन्द्रिय जो डोळा, त्या एकटयाचें काम पाहण्याचें नव्हे; दृगिंद्रिय मनाशीं जोडून मेंदूतील दृग्गोलाशीं जेव्हां जोडलें जातें, तेव्हां बाह्य विषय दिसण्याचें कार्य घडतें. धडसा डोळा असून मन, बुद्धि यांच्याशीं मिलाफ असेल तर दिसण्याची क्रिया घडेल. **जे न देखति नेत्र, तेंही देखति उपनेत्र, ब्रह्म अवघें सत्ता मात्र, चैतन्य अवघें मायेचें.** शकुन्तलेच्या संनिध दुर्वास ऋषि आले असतांही, तिचें मन दुष्यंतराजाकडे वेधलें असल्यानें जवळ डोळ्यांसमोर ऋषि, (शकुंतलेचे डोळे उघडे असून) असतांहि, त्या ऋषीची खबर तिला पडली नाहीं. याचप्रमाणें आपलें मन एकाद्या विषयांत गुंग होऊन गेलें असतां, बाजूला तमाशा सारखा गोंगाट असतां ऐकूं येत नाहीं. **अन्तःकरण**—अन्तः, करण, अन्तः Inside, Interior; करण=An instrument or means of acsion; करण ह्मणजे साधन. (साधक तमं करणं-पाणिनिसूत्र) क्रियेला उपयोगी पडणारें तें करण, पंचज्ञानेंद्रियें हीं ज्ञानाचीं करणें [साधनें) आहेत. ज्ञानाला आंतील साधनांची व बाहेरील साधनांची गरज लागते; त्या साधनद्वारा आत्म्याला ज्ञान होतें. ज्या आंतल्या साधनांची ज्ञानाला गरज लागते तें अंतःकरण तीं आंतलीं साधनें ह्मणजे इन्द्रियांचे अन्तरिंद्रियांचे गोलक, मन, बुद्धि आणि अहंकार व चित्त ह्या चोहोंच्या समवायी (समुदाय) रूपास अन्तःकरण अशी संज्ञा देतात. ज्ञान हें केवळ आंतील इन्द्रियांनीं होत नाहीं, व केवळ बाहेरील इन्द्रियांनीं होत नाहीं, तर आंतील बाहेरील दोन्हीं साधनांच्या संयोगानें ज्ञान होतें. ह्मणून हीं जीं ज्ञानाचीं आंतील साधनें त्यांस अन्तःकरण ह्मणतात. ह्म० आत्मा जाणण्याचें साधन अन्तःकरण किंवा मन होय.

बुद्धि—परमात्म्याचें प्रतिबिंब घेण्यालायक जी चित्ताची स्थिति तिला बुद्धि संज्ञा देतां येईल; ह्मणजे बुद्धि चित्ताचेंच एक रूप आहे. चित्तावर कोणत्या तरी विचारांचा स्पंद (गती) उमटला कीं, त्यावेळीं त्या चित्तास मन ह्मणतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परंतु हा पदार्थ अमूकच आहे, असा निश्चय तेथें झाला कीं, त्याच चित्तास बुद्धि अशी संज्ञा देतात. अध्यवसायो बुद्धिः; अध्यवसायः=decision, determination resolution (गी. २. ४१।४४ व्यवसायात्मिका बुद्धिः) ज्या वेळेस इन्द्रियांनी मनामार्फत चित्तांत पाठविलेल्या विषयांचा निर्णय, चित्त करून, तो विषय अमूकच असा निकाल देतें, त्या चित्ताच्या अवस्थेस बुद्धि म्हणावें. व ज्या वेळेस नाना तऱ्हेचे विषय चित्तांत घुसतात व ज्या वेळीं बुद्धिरूपी आरसा मलीन असल्यानें चित्ताचें स्वरूप किंवा माप कळत नाहीं, तेव्हां त्याच चित्तास मन म्हणावें; आत्म्याचा सारथी बुद्धि आहे. ह्या बुद्धिरूप आरशावर जसजसे रंग आलेले असतील, त्याप्रमाणें आत्मा हा न बोलणारा (परमतमप्रतिषिद्धं अनुमतं भवति) silence is consent. जसें असेल तसेंच मत देणारा, अनुमोदन देणारा, आत्मा, त्यांतील वस्तूचें ज्ञान आरशांतील रंगाप्रमाणें रंगी बेरंगी देईल. राजा व प्रधान याप्रमाणें आत्मा व बुद्धि, स्फटिक मणी व जपाकुसुम याप्रमाणें आहे

ज्ञान हें वस्तुगत नाहीं, आत्मगत आहे मनुष्यामध्यें बुद्धि म्हणून जें एक तत्व आहे, तें आपलें ज्ञानार्जनाचें साधन आहे. बाह्येंद्रियें पदार्थाचें रूप बुद्धिकडे मनामार्फत पाठवितात; बुद्धि, वस्तु अमुकच आहे अशा निर्णयानें आत्म्याकडे पाठविते; प्रतिक्रियेनें वस्तु अमुकच असें ज्ञान मनाला होतें. मन वाणीरूपानें आंतील विचार व्यक्त करितें, तेव्हांच वस्तुचें ज्ञान होतें. उपनिषदांत सुंदररूपक करून वर्णन दिलें आहे तें.

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रह (लगाम) मेवच ॥
इंद्रियाणि हयानाहु र्विषयां स्तेषु गोचरान् ।
आत्मेंद्रिय मनो युक्तं भोक्तेत्याहु र्मनीषिणः ॥

कैवल्य एकलेषणा—मानवी प्राण्याला एकंदर तीन देह मानलेले आहेत (१) दिसणारा हा स्थूल देह. (२) जो मरणानंतर वासनांच्या संस्कारांनीं परिपूर्ण, सूक्ष्मइंद्रियें मनासह असतो ज्याला लिंगदेह किंवा सूक्ष्मदेह म्हणतात. गी. १५–७।८; (३) कारणदेह–गाढनिद्रेंत ज्या देहामध्यें आपण असतों, व

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जागे झाल्यावर आपण ह्मणतों 'मला गाढ झोंप लागली होती' हा अनुभव ज्या देहानें घेतला तोच तो कारणदेह—अज्ञानदेह होय.

मनुष्यप्राणी मेल्यानंतर त्याचा स्थूलदेह, गाडून टाकतात. किंवा भाजून टाकतात; तरी पण सूक्ष्मदेह तो शिल्लकच असतो, हा सूक्ष्म देह आपल्या बरोबर आपल्या जन्मांतील वासनांचे संस्कारांचें गाठोडें घेऊन जातो. तें त्याचें गाठोडें शिक्या मोर्तबासह वासनांचें पार्सलच होय. जसें पोष्टांत टाकलेलें, शिक्का मोर्तब केलेलें पार्सल, ज्याचें त्याचेकडे जातें, तसें. व हेंच वासनांचें गाठोडें, पुनर्जन्माला कारण होतें; व प्राणी जन्मास येतांना, तो आपल्या गाठोड्यासह, या जगांत हजर– व्यक्त होतो. गाठोड्यांतील गुप्त असलेले वासनांचे संस्कार, त्याला पुन्हा नाचवूं लागतात. व सुखें दुःखें कर्मानुसार भोगवितात. सबब दुःखें टाळण्यासाठीं त्या गाठोड्यांतील वासना काढून टाकून, गाठोडें रिकामें केलें पाहिजे. तें गाठोडें रिकामें करणें ह्मणजे अज्ञाननाश झाला पाहिजे. ह्मणजे मी कोण, आलों कोठून, जाणार कोठें, जगाशीं माझा संबंध काय व कर्तव्य काय, ह्याची बरोबर ओळख करून घेणें, त्याचेंच नांव अज्ञाननाश. अज्ञाननाशाकरितां निष्कामता अंगीं बाणली पाहिजे. ती निष्कामता बाणण्यासाठींच योगशास्त्राची ह्य. कैवल्याची ओळख करून घेणें आहे. मोक्ष, मोक्ष, ह्मणून जें काय म्हणतात, त्याचा अर्थ प्राण्याची कोठें तरी बद्धकता असली पाहिजे, असा होतो. त्या बंधापासून सुटका करून घेणें म्ह. मोक्ष होय. म्हणजेच वासनांचा क्षय करणें असे शास्त्र सांगतें. त्रिविध दुःखांपासून सुटणें तो मोक्ष.

जेथें विचार चालतात ती मनुष्यावस्था, व जेथें विचार चालत नाहींत, ती शून्यावस्था—फत्तरावस्था, तीच मोक्षाची कल्पना, तीच केवलावस्था, असें सामान्य जनसमूहाचें मत दिसतें. स्वामी विवेकानंद आपल्या ग्रंथांत (व्याख्यानांत) म्हणतात, सामान्य जन जरी, वर दर्शविल्याप्रमाणें, दोनच अवस्था मानतात तरी केवलावस्था ही तिसरी अवस्था आहे. अस्तित्व हें या दोनच अवस्थेंत असावें. तिसऱ्या कोणत्याही अवस्थेंत असूं नये, असें ह्मणण्याचा या लोकांना अधिकार काय ? हे लोक वरवर विचार करणारे असतात, खोल विचार करणारे नाहींत. विवेकानंद ह्मणतात, एकाद्या जागेंत प्रकाश किरणाचे स्पंद अत्यंत मंद असले, ह्मणजे त्याचें अस्तित्व आपणांस भासत नाहीं, आणि त्यामुळें आपण अंधार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आहे ह्मणतों. त्या स्पंदाचा वेग थोडा वाढवला तर, ते किरण आपणांस स्पष्ट दिसूं लागतात. व त्यांस आपण उजेड ह्मणतों. तेच स्पंद अत्यंत झपाट्यानें होऊं लागले ह्मणजे आपल्या नेत्रांस ते दिसेनासे होतात. त्यावेळीं डोळ्यांस अंधारी आली, असें आपण ह्मणतों, ह्मणजे तोही एक प्रकारचा अंधार, ह्मणण्यास हरकत नाहीं. आतां आरंभीचा अंधार, व हा मागूनचा अंधार, यांचें स्वरूप एकच आहे का ? आरंभीचा अंधार, व मागूनचा अंधार, या दोहोंमध्यें जमीन अस्मानाचें अन्तर आहे. तसेंच दगडांतील विचाराभाव, आणि परमेश्वराचा विचाराभाव, हे एकच ह्मणणें मूर्खपणाचेंच नव्हे का ? परमेश्वराच्या ठिकाणीं, बरें वाईट ह्याचें अस्तित्वच नाहीं. त्याला अज्ञात असें कांहींच नाहीं. विचारोत्पत्ती अज्ञानामुळें, त्या अज्ञानालाच माया ह्मणतात. माया ह्मणजे जसें असेल, तसें न दिसणें; व दिसेल, तसें नसणें. उ. शींप पडलेली असतां ती रुप्याचें नाणें भासणें. जगांतील यच्चयावत् पदार्थ, मायामोहित ईश्वराचे दागिने होत. सोन्याचे नाना तऱ्हेचे दागिने, जगांत निर्माण करितां येतात. नाना रूपें एकच सोन्याला देतां येतात, तसेंच ईश्वरत्वानें, निरनिराळीं रूपें धारण करणें ह्मणजे ईश्वरी अंशाचे निरनिराळे दागिनेच होत. ह्मणून हें चराचर विश्व ईश्वरी अंशानें, (जसे सोन्याचे दागिनें तसें) भरलेलें आहे. ईश्वर हा प्रत्येक वस्तूंत आहेच. ह्मणूनच गीतेंत ह्मटलें आहे, **वासुदेवः सर्वमिदं स महात्मा सुदुर्लभः** गी. ७.१९; हें सर्व वासुदेवमय आहे. मात्र असें जाणणारा विरळाच. हेंच जाणावयाचें आहे. हें केवळ तत्व जाणणें, तीच केवलावस्था. तात्पर्य माया ओळखून, मायारहित जें ईशित्व तोच परमेश्वर तीच केवलावस्था व मायामोहित ईशित्व तो जीव-तीच सृष्टी व हीच स्थिति मानवाची. अशी स्थिति असतां, व तीच स्थिति ओळखण्याला समाधि हें साधन असतां, समाधि ह्मटलें कीं, विचारशून्यता, अशी कल्पना सामान्य जनांच्या मनांत येऊन ते थरारून जातात.

कोणत्याही गोष्टीचा पक्का शोध केल्यावांचून तिच्याकडे पाहून, नाकें मुरडणें, हें सत्य शोधणाऱ्यांना शोभणार नाहीं. प्रत्येक गोष्ट सदसद्विवेकबुद्धीच्या कसोटीवर घासून पाहिल्याशिवाय, त्या वस्तूबद्दल मत देणें, धोक्याचें, व अविचाराचें आहे. हजारों वर्षांपासून अनुभव घेऊन ज्या शास्त्राची उभारणी केलेली आहे, त्या शास्त्रास अननुभविकांनीं नांवें ठेवणें, अविचाराचें, व अदूरदर्शीपणाचें नव्हे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तर काय ? अध्यात्मविद्या, व परमेश्वराचा शोध, हें आधुनिक लोकांच्या मतें निव्वळ थोतांड आहे. मृगजळाच्या शोधासारखेंच ईश्वराच्या शोधाला ते मानतात. हजारों वर्षांपासून अनुभव घेऊन ज्या शास्त्राची उभारणी झाली आहे, तें शास्त्र, इंद्रियातीत कांहीं असल्याचें सांगत आहे. तें इंद्रियांतीत जें काय आहे, त्याचा अनुभव घेतल्याविना, तें सर्व खोटेंच आहे, असें ह्मणण्याचा कोणालाही अधिकार नाहीं.

ज्याप्रमाणें स्थूल देहापलीकडे सूक्ष्मदेह आहे, तसेंच स्थूल जगापलीकडे, सूक्ष्म जग आहे. जसा सूक्ष्मदेह हा, कारणदेह असून, स्थूलदेह हें त्याचें कार्य आहे, तसेंच सूक्ष्म जग हें कारणजग असून स्थूल जग हें त्याचें कार्य आहे. त्याचप्रमाणें यांत्रिक जड शक्तीच्या पलीकडे, ईश्वरी सूक्ष्म शक्ति, कार्यकारणभावानें आहे. त्या सूक्ष्म शक्तीला ओळखून, आपल्या ताब्यांत आणिली तर तिचें कार्य जें स्थूल, तें आपल्या ताब्यात नाहीं का येणार ? जगाकडे बारकाईनें लक्ष दिलें तर आढळून येईल कीं, प्रत्येक प्राणिमात्राची धडपड ह्या स्थूलावर ताबा मिळविण्याकरितांच आहे. व जगांतील मारामाऱ्या व लढाया ह्याही स्थूलावर ताबा मिळविण्याच्याच हेतूनें आहेत; तें साध्य, जर अन्य उपायांनीं साधत असेल, तर कां साधूं नये. याचें योग्य उत्तर कोणी देईल का ? ऋषी मुनी तेंच सांगत आहेत. 'जगाला जें काय पाहिजे आहे, तें मिळवून देण्याचा आमचा प्रयत्न आहे.' परंतु जगाला ' पी हळद व हो गोरी, ' व्हावयास पाहिजे. इतकेंच नव्हे तर, हळद न पितांच गोरें व्हावयास पाहिजे आहे. तसें झाल्यावर, मग हे भरंवसा ठेवणार !

स्वामी ह्मणतात आपल्या बुद्धीच्या पलिकडे (विचारशक्ती पलीकडे) अत्यंत रमणीय असे कित्येक प्रदेश आहेत. बुद्धीच्या प्रदेशाची सरहद्द ओलांडली ह्मणजे, आपल्या खऱ्या जीवनास आरंभ होतो. सध्याचें आपलें जीवित हें, वास्तविक जीवित नसून, खऱ्या जीविताचा तो एक अंकूर आहे. आतां बुद्धीच्या पलीकडील गोष्ट ही खरी कशी मानावी ? या लोकांच्या प्रश्नास ते उत्तर देतात, महात्मे जे होऊन गेले ते, सुकी बडबड करणारे नव्हते, त्यांची योग्यता, ह्या बोलक्या लोकांहून खास अधिक आहे. त्यांनीं तुह्मा आह्मांपासून कांहीं मिळवावयाचें आहे ह्मणून उगाच खोटें लिहून ठेविलें नाहीं. ज्यांच्या अंगांत विचारक्रांती घडवून आणण्याचें सामर्थ्य आहे. ते ह्मणतात प्रत्येक प्राणिमात्राचा कल, आपल्या माय-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घरीं जाण्याचाच आहे, वस्तु जेथून उत्पन्न झाली, तेथेंच तिचा लय व्हावयाचा. त्याप्रमाणें प्रत्येक प्राणिमात्राचा आपल्या उत्पत्तिस्थानीं, मायघरीं जाण्याचा कल-ओढा आहे. व चालू अवस्था हा एक मुक्काम असून; आपलें अनंत अस्तित्व त्या पलिकडे आहे. व ह्याचा अनुभव त्यांनीं घेऊन इतरांकरितां मार्ग आंखून देऊन, त्या मार्गाचा अवलंब करून, अनुभव घेण्यास, ते बजावून सांगत आहेत. चालू जीवित अत्युच्च कां ह्मणावें. याचे कारण कोणी सांगेल का ? असें स्वामी विचारतात. जगाचें जें स्वरूप आज दिसतें, त्याला पुरावा आपल्या इंद्रियावांचून दुसरा नाहीं. परंतु इंद्रियांचा पुरावा नेहमीं विश्वसनीय नसतो; कारण इंद्रियें, तृषिताला मृगजळ, पाणी, भासवून, फसवितात हा अनुभव आहेच. मुनींनीं ह्मणूनच इद्रियां पलीकडील प्रदेशांत प्रवेश करून घेतला आहे. व तेथें, जें, जें, त्यानीं पाहिलें तें तें निरपेक्ष बुद्धिनें लोककल्याणार्थ सांगितलें आहे.

——:०:——

अलीकडील शोधांवरून (जे पूर्वीचे शोधांला धरूनच आहेत.) असें सिद्ध झालें आहे कीं, प्राणशक्ति वगैरे अन्नापासून व हवेपासूत प्राणी मात्राला मिळते. इतकेंच नव्हे तर अन्नापासून जितकीं ह्मणून पोषक द्रव्यें शरिराला लागतात, तितकीं बहुतेक हवेंत सांपडतात. मात्र तीं हवेंतील द्रव्यें घेण्याचें ज्ञान माणसांना पाहिजे. ह्म० हवेपासून तीं द्रव्यें मिळवितां आलीं पाहिजेत. हें ज्ञान बेडुक, सर्प ह्यांत आढळतें. ह्मणूनच बेडूक, सर्प वगैरे प्राणी हवेवर मजबूत ताजेतवानें राहतात. हें लिहिण्याचें कारण ज्याला समाधि साधावयाचा असेल त्यानें अन्नव्यवहार शक्य तितका कमी करून हवेशीं व्यवहार जास्त सुरु केला पाहिजे. मीठ खाण्याचें वर्ज केलें पाहिजे. असें योगी लोकांचें सांगणें आहे. डॉ. टेलर ह्मणतात मीठ अगर कोणत्याही पदार्थाचे क्षार शरीरास नको आहेत. यावरूनही, मानसिक व अध्यात्मिक उन्नति करुं इच्छिणारांना मिठाची जरूरी नाहीं असेंच ठरतें. शरीरास लागणारे क्षार अन्नांत फळांत व पेयांत निसर्गसिद्ध तयार असतात.

समाधि गुरुशिवाय लावण्याचा अभ्यास करणें हिताचें नाहीं कारण प्राणवायूला (प्राणशक्तिला) वर चढवावयाचा असतो. तो वर चढवितांना भलताच मार्ग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लागला तर परिणाम वाईट होतो. ज्याला कुंभक पांच मिनिटेंपर्यंत साधला त्याला समाधी लावण्यास कठीण पडणार नाहीं. सुलभ जाईल. प्रथम सुरवातीला

चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें वज्रासन घालून हाताचीं, कोंपरें एकावरएक चढवून दोन्ही तर्जन्याचीं बोटें कानांत घालून, नासिकाग्र दृष्टि ठेऊन, मान खालीं करून बसावें. याप्रमाणें एक तासापेक्षां जास्तवेळ, तीन तास पर्यंत, बसतां आलें पाहिजे. अशी बैठक मारल्यावर उठतांना मानेच्या शिरा व हाताच्या शिरा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ताठकळतात. सबब अगदीं फारच हळूहळू मान वर उचलण्यास लागावें. हातही हळूहळू मोकळे करावे. घाई केली तर एकादी शीर निकामी होण्याचा संभव असतो. आसन सोडल्यावर कांहीं वेळ कोणाजवळही बोलतां कामा नये. वर सांगितल्याप्रमाणें बसण्याची संवय करतांना प्राणनाभीपासून सुटण्यास सुरवात होत असल्यानें, गुदगुल्यासारखें बेंबीबवळ व्हावयास लागून भीति उपन्न होते; तरी भिऊं नये. पाण्यांत उडी घेतानां पाण्याचा स्पर्श होतांच जसें घांबरल्यासारखें होतें, तशीच घबराट उत्पन्न होते. जर भीति मानली तर अभ्यास सुटतो. समाधिअभ्यासांत मध्यें कोणीही बोलतां कामा नये. दुसऱ्याच्या बोलण्यानेंही साधकाच्या श्वासोश्वासांत फरक पडतो. बसल्या टिकाणांतील हवेंत कोणत्याही प्रकारें कृत्रीमरीत्या अनियमितवणें हवेच्या लाटा (व्हाय ब्रेशल्स) उत्पन्न करतां कामा नये. त्यायोगें शिकाऊ माणसाच्या शरीराकाशांतील वायूला धक्का बसून प्राणशक्तीचे वळणाचा मार्ग फिरून भलतीकडे जाऊन शरीराला इजा पोंचेल, हें लक्षांत ठेवावें. वज्रासनावर बसण्याची संवय झाल्यावर, मग कांहीं दिवस पद्मासनावर बराच वेळ बसण्याचें करावें. पुढें वामपाय गुदस्थानीं रेंटून लावून दक्षिणपाय मांडीवर चढवून कानांत बोळे घालून, कुबडी बगलेंत घेऊन कलथून बसावें असा अभ्यास कांहीं तास कायम बसण्याचा साधल्यावर कंठस्थानीं कांहीं आवाज सुरु होतो. भ्रुमध्यावर व उजेड दिसूं लागतो. व कदाचित् उचकीही लागते. यानंतर षण्मुखीमुद्रा ह्मणून या पुस्तकांत दिली आहे, त्याप्रमाणें बसण्याचा अभ्यास करावा. इतकें साधल्यावर पुढील अभ्यासासाठीं गुरु शोधावा गुरुशिवाय पुढील अभ्यास चालवूं नये. चालविल्यास भलताच परिणाम होऊन शरिराला नुकसान पोंचेल हें लक्षांत ध्यावें.

समाधिः स परं तत्वं बहुभाग्येन लभ्यते ।
गुरुकृपा प्रसादेन लभ्यते गुरुभक्तितः ॥

समाधि निर्धूत मलस्य चेतसो । निवेशितस्यात्मनियत्सुखंभवेत ।
नशक्यते वर्णयितुं गिरा तदा । स्वयं च अन्तकरणेन गृह्यते ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सात्विक व तामस आहार. धान्याहार व मांसाहार.

प्रकरण १४ वें.

जगाकडे पाहिलें तर बहुतेक जग मांसाहारीच आहे. हिन्दुस्थानांत दक्षिणेंत ब्राह्मण जातीचा थोडासा समाज निव्वळ धान्याहारी आहे. व बाह्यदेशीं क्वचित् थोडे लोक मांसाहाराचें वाईट परिणाम अनुभविल्यानें आतां धान्याहारी होऊं पहात आहेत. याशिवाय करून एकंदर जगाकडे पाहिलें तर सर्व जग मांसाहारीच आहे. पौरात्य राष्ट्रें साधारण पणें धान्याहारी व पाश्चिमात्य विशेषेंकरून मांसाहारी होत. "जीवो जीवस्य जीवनं" सर्व जग दुबळ्यांवर हल्ला करून जे ताकदीनें कमकुवत ठरतात त्यांस सांपडेल त्या मार्गानें खाऊन टाकून बलिष्ठ होऊन स्वमताप्रमाणें मजेत राहण्याची इच्छा करतात. परंतु रहाटगाडग्याच्या चक्रगतीवरून पहातां ते केव्हां तरी नाताकद होऊन त्यांची अधोगति होणारच. अशा वेळीं पूर्वींचे दुबळे ठरलेले वरचढ होऊन ते आपला पहिला बद्दला घेणार. मिळोन चक्रनेमि क्रमाच्या जगाच्या सिद्धांतावरून जगांतील सर्व प्राणी एकमेकांस खात असणार. असें प्राणी भक्षण करणारें हें जग आहे. दुबळ्यांना खाण्याकरितांच बलिष्ट होत. ह्मणूनच ह्मटलें आहे.

अश्वं नेव गजं नैव व्याघ्रं नैव च नैव च ।
अजापुत्रो बलिं दद्यात देवो दुर्बल घातकः ॥

बकऱ्या सारख्या दुर्बल प्राण्याचा देवाला बळी देण्याची चाल आहे. हत्ती, घोडा, किंवा वाघ अशा बळवानानां बळी देत नाहींत. देव म्हणजे बलिष्ठ हे दुर्बलांचे घातकच होत.

हत्ती, घोडा, गाय हे वनस्पत्या हारी प्राणी होत. वाघसिंह, लांडगा हे मांसाहारी प्राणी होत. या दोन तऱ्हेच्या आहार करणाऱ्या प्राण्याच्या वृत्ति तपासल्या तर मांसाहारी प्राणी क्रूर वृत्तीचे आढळतात. धान्याहारी सौम्य, सात्विक वृत्तीचे आढळतात. ज्याच्या वृत्ति क्रूर त्यांच्या कृतीहि तशाच अघोर पणाच्या असतात. ज्याच्या वृत्ति सौम्य त्यांच्या कृतीही सौम्य सात्विक असतात यावरून अन्नाचा कृतीवर परिणाम अवलंबून आहे, हें सिद्ध होतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जगावर लढाया, मारामाऱ्या, ज्या चालतात त्या जग मांसाहारी असल्यानें त्यांच्या बुद्धित तशीच स्फूर्ति क्रूरपणाची होऊत, सात्विक कृति घडवून आणण्याकडे त्यांचा कल होतच नाही. त्यामुळें लढाया बंद होत नाहींत. आतां ह्या लढाया बंद पाडण्याचा उत्तम पाय म्हणजे धान्याहाराचे सुपरिणाम व मांसाहाराचे दुष्ट परिणाम जगापुढें वारंवार ठेवून लोकांना पटेसे केल्यानें, जर ते जगाला पटले तर प्राणीहिंसा बंद पडून लोक मांस खाण्याचें टाकतील. व सात्विक धान्याहारी लोक बनतील. यामुळें त्याचा परिणाम, लोक वृत्तींत सात्विक पणाचा होऊन, यांची स्फूर्तीही सात्विकच होईल. त्यांचे विच्यारही सात्विक बनतील. सात्विक विचारानें मनाचा क्रूरपणाचा धर्म नाहींसा होऊन दया उपजून हिंसा टाळण्याच्या बुद्धीनें लढाया बंद पडतील. जग निःसंशय सात्विक बनेल.

सर्व आहारांत मांसाहार फारच कमदर्जाचा ठरला आहे. वनस्पतिआहारांत तांदूळ, गहूं, दूध द्विदळधान्यें व फळें, हीं मांसापेक्षां पचण्यास हलकीं असून त्यांत पोषकद्रव्यें जास्त प्रमाणांत आढळतात ज्या अन्नामध्यें मासोत्पातकद्रव्यें ज्यास्त असतात, तें हितकर व पौष्टिक अन्न गणलें जातें. पण तेंच अन्न पचण्यास हलकें नसेल तर हितकर होणार नाहीं, मांसामध्यें पोष्टिकद्रव्यें कमी असून पचण्यासही फार जड अन्न आहे. म्हणजे होन्ही तऱ्हेनें त्यांत दुर्गुणच आहेत. ह्मणून तें पचण्यास जड असतें. याच्यायोगें बुद्धींत तशीच स्फूर्ति होऊन कृती हातून वाईट घडण्याकडेच वृत्ति होते.

उत्तेजक अन्नामध्यें दारु, चहा, कांदे, लसूण, मसालेयुक्त पदार्थ व तळलेले पदार्थ यांत एक प्रकारचें वीष असतें. त्याचा परिणाम जाठर रसावर Gastric juice) होतो. ह्मणून भूक मंदावते, काम क्रोधलोभादि मनोविकार जागृत होऊन, मनुष्याच्या हातून वाईट गोष्टी घडतात. प्रसिद्ध पाश्चिमात्य वैद्यांचे उद्गार या बाबतींत आहेत, ते असे Those who eat stimulating hot and irritating things are likely to produce hot and irritating thoughts. मांसासारखें जड अन्न खाणारे, तें पचण्यासाठीं दारू सारखे मादक पदार्थ खातात. असे पदार्थ खाणारांचे विचार रागिट, त्वेषजनक व कधीं कधीं मूर्खपणाचेही असतात.

वनस्पत्याहार साधारणपणें सर्वास हितकर होऊन मानवेल यांत संशय नाहीं. व हा आहार स्वाभाविक असून सर्वोत्तम ठरला आहे. वन्यपशु, हरणें, गाय,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वगैरे फलाहारी सौम्यवृत्तीचेच असतात. अन्नाचें महत्व, त्यापासून उत्पन्न होणाऱ्या विजेच्या प्रमाणावर म्हणजे त्यांतील प्राणशक्ति मोकळी करून शरिरांत शोषली होण्यावर अवलंबून आहे. स्वाभाविक अन्नापासून ही शक्ति जास्त मिळते; चवदार मसालेयुक्त तसेंच मांसादिक अन्नानें ती मिळत नसते. सर्व पदार्थांत प्राणशक्ति असल्याबद्दलचें योगी लोकांचें तत्व आधुनिक पाश्चिमात्य शास्त्री आतां मान्य करूं लागले आहेत.

प्राण ही एक प्रकारची विजेप्रमाणें शक्ति आहे. जशी विजेची शक्ति तशीच ती अदृश्य ह्मणून भासणारी व अद्भूत काम करून मानवी शरीरावर व चराचरावर परिणाम, घडवून आणणारि शक्ति होय. डॉ. बोस ह्मणतात, चेतनाप्रमाणें अचेतनांतही ह्मणजे चराचरांतहीं प्राण व प्राण्यांचा जीव ह्मणून जो ह्मणतात, तो आहे. व त्यांची जीवनयात्रा प्राण्याप्रमाणें अव्याहत चाललेली आहे—प्राण ह्या जसा प्राणिजकोटीमध्यें प्रगट होत असतो, तसाच खनिज व उद्भिज्जकोटीमध्येंही तो असल्याचें दाखवितो. मनुष्याचें तसेंच सर्वांचें जीवित ह्या प्राणतत्त्वावरच अवलंबून असतें.

प्राणीशास्त्राचें असें एक तत्व आहे कीं, प्राणिजअवस्थेंतील प्राण्यांच्या वृद्धीस व संगोपनास उद्भिज्ज अवस्थेंतील प्राणाची गरज आहे. व उद्भिज्ज अवस्थेंतील प्राण्यांच्या वृद्धिस व जोपासनेस खनिजअवस्थेंतील प्राणाची गरज आहे. खनिजअवस्थेंतील प्राण्यांना उद्भिज्ज व प्राणिजकोटीतील प्राणांची गरज आहे. तिन्हींकोटीतील प्राण्यांना एकमेकांची गरज असल्यानें, एकमेकांवर अवलंबून असतात.

उद्भिज्ज कोटीच्या वृद्धिस व जोपासनेस कारण खजिनकोटीतील प्राण्यांचा प्राण होय. ह्यास उदाहरण—जमीन खणून उलथापालथ केली तर त्यांत वनस्पति जोरानें वाढून पोसल्या जातात.

प्राणिजकोटीतील प्राण्यांच्या वृद्धीस व जोपासनेस कारण उद्भिज्जकोटीतील प्राण्यांचाप्राण उ. मनुष्यें धान्य वनस्पति वगैरे खाऊन वाढतात, व पुष्ट होतात.

खनिजकोटीतील प्राण्यांच्या वृद्धीस व जोपासनेस कारण उद्भिज्ज व प्राणिजकोटीतील प्राण्यांचा प्राण, उ. माणसांची व वनस्पतींचीं मृत शरीरें जमीनीस मिळाल्यानें खनिजकोटी वाढते. दगडी कोळसा, हिरे, राकेल तेल, सोरा वगैरे खणींतून निघतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खनिज कोटींतील प्राण उद्भीज्ज कोटीतील प्राण्यांना मिळून धष्टपुष्ट होऊन, पुष्पें, फळें, धान्यें वगैरे देतात. वनस्पतींतील प्राण प्राणीज कोटीतील प्राणी वनस्पति–धान्यें, फळें–खाऊन वाढतात. ह्मणजे खनिज कोटीपासून उद्भिज्ज कोटी निर्माण होते. व उद्भिज्ज कोटीपासून प्राणिज कोटी निर्माण होते. अशी ही परंपरा चालू राहते. '**एवं प्रवर्तितं चक्रं**' ह्या चक्रगतींत बदल झाला ह्मणजे कांहीं तरी विपरीत व्हावयाचें असा जगाचा कल दिसतो. सिद्धांत असा निघतो कीं खनिज कोटींतील प्राण्यांचा प्राण उद्भिज कोटींतील प्राण्यांना मिळून, उद्भिज्ज कोटींतील प्राण्या मार्फत तो प्राणिज कोटीतील प्राण्यांना मिळाला पाहिजे. जर ह्यांत ढवळाढवळ झाली, तर त्याचा परिणाम होणारच. प्राणीज कोटीतील प्राण्यानीं प्राणिज कोटीतील प्राणी खाणें ह्म० माणसानीं मांसाहार करणें हें सृष्टि नियामाविरुद्ध दिसतें. सबब मांसाहार हा प्राण्यांना सृष्टिनियमाविरुद्ध सबब वर्ज समजावा. माणसें मांसाहार करून तो पचण्यासाठीं दारूचें सेवन करितात. परंतु त्याचे परिणामही तसेच त्यांस भोगावे लागतात. रोगराई मांसाहारी लोकांत जास्त फैलावते. व संसर्गानें इतरांना बाधा होते. ह्यास उदाहरण एन्फल्युएन्झा हा मूळचा पाश्चिमात्य लोकांचा—मांसाहारी लोकांचा ताप होय.

ह्या वर्णनावरून प्राणिज कोटीतील प्राण्यार्णे रक्षण उद्भिज्ज कोटीतील प्राण्याचा प्राण हें होय. उद्भिज्ज कोटीतील प्राण्याचें रक्षण खनिज कोटींतील प्राण्यांचा प्राण हें होय. प्राणिज व उद्भिज्ज कोटीतील प्राण्यांचा प्राण हें खनिज कोटीचें रक्षण आहे. खनिज कोटीतील प्राण्यांचा प्राण, उद्भिज्ज कोटीतील प्राण्यामार्फत मनुष्यांना मिळणें हिताचें होतें. तो जर परभारा खनिज कोटी कडून मिळविला तर प्राणिज कोटीला धातक होईल. खनिज कोटीतील हिरा, सोरा, गंधक, वनस्पतींना पुष्टी देतो; पण माणसांना मृत्यु देतो.

प्राणिज कोटी–माणसें उच्छ्वासामें C०२ कॅरबानडायाक्साईड सोडतात, तो उद्भिज्ज कोटीला–वनस्पतींना हितकर—रक्षक होतो. पण माणसांना तोच घातक होतो. वनस्पती सूर्य प्रकाशानें ऑक्सिजन सोडतात. तो प्राण्यांना रक्षक होतो. एका कोटीतील प्राण्याची विष्ठा–टाकाऊ भाग–ती दुसऱ्या कोटीतील प्राण्याचें अन्न बनतें. व त्या कोटीचें रक्षक होतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जगडव्याळ लढाईनें खनिज कोटीतील प्राण्यापासून वनस्पतीनां मिळणारा प्राण, व जो माणसानां विषवत् होणारीं विषारी द्रव्यें, तीं जमीनीतून खणून काढून विषारी धूर बनवून, स्फोटक द्रव्यांचा धडाका सतत चार, साडे चार वर्षें उडाल्यानें सृष्टिचक्रगतींत ढवळाढवळ करून आह्मीं मानवानीं फरक पाडला. त्यामुळें बरसातीचा अभाव झाला. उष्णतेच्या अनुकूल स्थितीमुळें उत्पन्न होणारे कृमि व सूक्ष्म जन्तु हवेंत पैदा झाले. त्यांनीं मानवी शरीरांत विषें उत्पन्न केलीं. उष्णतेचे हे परिणाम मानवी प्राण्यानां सहन न झाल्यानें इन्फलुएन्झा तापानें माणसें दगावलीं. शरीरयंत्राचा मुख्य भाग फुप्फुसें (श्वासोच्छ्वासाचीं इंद्रियें) तींच ह्या तापांत विषानें विकृत झालीं. संसर्गानें रोग फैलावून मनुष्यहानी फार झाली. हा असा सृष्टिचक्रांत फरक झाल्याचा परिणाम झाला. व होत असतो. यावरून ध्यानांत येईल कीं, आपली ही मानव कोटीच सृष्टि नियमांत फरक पाडून रोगराई पैदा करून घेत असते.

तिन्ही कोटीतील अवस्थेंत प्राण धारणेस एक प्रकारची उष्णता लागते. ती उष्णता ठरींव प्रमाणांत असेल तर त्यांतील प्राण्यांची प्राण धारण होऊन ते टिकाव काढतात. ती उष्णता ठरींव प्रमाणाआंत बाहेर जाहल्यानें त्यांतील प्राण्यांच्या नाशास कारण होतें. नाश म्हणजे एकरूप बदलून दुसरें रूपांतर होणें हा त्याचा अर्थ होय.

प्राणीजकोटीतील प्राण्यांची सामान्यत्वें उष्णता ९७।९८ फॅरेनहीट आहे. म्हणजे त्या उष्णतेपर्यंत त्या कोटींतील प्राणी टिकाव धरतात. त्याहून जास्त उष्णता शरीरांत झाल्यानें त्यास ताप म्हणतात. तो ताप १०६ डिग्रि पर्यंत मनुष्य सहन करूं शकतो. म्ह. ९७।९८ ते १०६ पर्यंत प्राणिज कोटीचें जीवित राहतें. त्यांत कमजास्त पणानें टिकाव निघत नाहीं. प्राणधारणेंच्या आटोक्या बाहेर जास्त उष्णता जाहल्यास नाश होतो. प्राणी मरतो.

पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें चराचरांत प्राण आहे ह्मटल्यानें प्रत्येक वस्तूत प्राण—प्राण शक्ति आहे. मात्र वस्तूच्या स्थिति परत्वें वस्तूंत तो प्राण कम जास्त प्रमाणांत विद्यमान असतो. वाळलेल्या वस्तूत उ, सुकें गवत व सुकी फळें यांत प्राण निद्रावस्थेंत असतो. तोच ओल्या वस्तूंत ह्म. ओल्या गवतांत व फळांत तो जागृतावस्थेंत असतो. जागृतावस्थेतील प्राण लवकर मोकळा करतां येऊन शोषण्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लायक लवकर निघत असल्यानें तो इन्द्रीयांच्या शोषक शक्तीमुळें लवकर शोंषला जाऊन, मनुष्यास तरतरीं, व हुषारी देतो. हा प्राण हवेंत आहे, अन्नांत आहे, व फळांत आहे. माणसें हवा अन्न पाणी फळें खाऊन त्यापासून तरतरी मिळवून आपले व्यवहार चालवितात, मांसाहारी लोक मांस खातात. व त्यापासूनही प्राणशक्ति मिळवितात. पण पदार्थांतील प्राण, शरीरांत धारण करण्याला विशिष्ट प्रकारची उष्णता व ताकत शरीराला पाहिजे असते. मांसा शिवाय इतर पदार्थांनां तो उष्णता स्वाभाविक असते.

मसांहारी मानवानां ती उष्णता मिळविण्यासाठीं दारूसारखे मादक पदार्थांचें सेवन करणें भाग पडतें. पण दारू सारखे मादक पदार्थांपासून विषें पैदा होऊन तीं शरीराला अपाय कारक होतात. नाडया हालण्याला (त्यांच्या गतीला) जो एक प्रकारचा लवचिकपणा लागतो, तो आंतल्या बाजूचा लवचिकपणा मांसाहारानें कमी होत जातो, त्यामुळें शिथिलता येऊन पॅरॅलसीसही होण्याचा संभव असतो. मांस हें मृतशरीर होत असल्यानें 'तें मृत झाल्यावेळेपासून सडण्याच्या पंथास लागलेलें असतें. त्यांतील उष्णता जाऊन गार होण्यावर सडण्याचीं क्रिया चालू होते. कृमीं त्यांत पैदा होतात. त्यांतील मुख्य प्राण–व्यष्टिप्राण-जाऊन समष्टि प्राण मात्र शिल्लक असतो. तसें धान्यें फळें यांचें नसतें. नैसर्गिक लागणारी जरूर ती उष्णता त्यांत असते. व्यष्टि प्राण असून समष्टि प्राणही त्यांत मौजूद असतो. यावरून धान्याहार श्रेष्ठ ठरतो. व ज्या ज्या गोष्टी शरीर पोषणास पाहिजेत त्या धान्यफळांपासून मांसापेक्षां जास्त मिळतात. मग मांसाहार निव्वळ माणसांच्या लहरीचा क्रूर वृत्तीचा, निर्दयतेचा, व घातक ठरतो.

सृष्टिनियमाविरुद्ध आपल्या राहणीनें शरीर, प्राणधारणेंस मांसाहारानें नालायक होत जातें. मांसाहाराच्या त्यांतील दुर्गुणामुळें, शरीरपरमाणूंची उष्णता जरूर ती राहत नाहीं. जरूर ती उष्णता न राहिल्यानें प्राणशक्तिवर घाला पडून विजेचा शरीरांतील प्रवाह कमी पडतो. इतकेंच नव्हे तर त्यास अडथळा होतो. कारण विजातीय विषारी द्रव्यें शरीरांतून विजेच्या प्रवाहाच्या गतीनें न हालल्यानें शरीरांत संचित होतात. संचित झाल्यानें ती पुढें ढकलण्याच्या शरीर शक्तिच्या अभावीं शरीराच्या संधीप्रदेशांत गटारांतील नाल्याप्रमाणें मध्येंच वीषारी द्रव्यांचा तुंबा धरून बसल्यानें प्रवाहास अडथळा होतो. त्यामुळें रोग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उद्भवतो. ज्यांच्या शरीरांतील विद्युत प्रवाह जोराचा व सारखा चालतो, त्यांस रोग होण्याचा संभव नसतो. रोग झालेल्यो माणसांच्या शरीरांतील विद्युप प्रवाह तपासला तर तो अगदींच कमी झालेला आढळतो. त्यामुळें संधीप्रदेशांतील जोम नाहींसा होतो. ह्मणून सांधे धरतात. व कमकुवत झाल्यामुळें ते दुखतात. गटारांतील नळामध्यें घाण जमली ह्मणजे जसा जलप्रवाह बंद होतो त्याप्रमाणें शरीरातील विषारी द्रव्यें रक्ताभिसरणास अडथळा करितात. सबब शरीर प्राणधारणेंस म्हणजे विजेच्या प्रवाहास शरीरांत खेळण्यास नालायक होतें. पोषण न मिळाल्यानें नाताकत शरीर होतें. भाग १ पान ८१ फोटो नं. २ पहा नं. १९ सीकमचा भाग हा मांसाहारी लोकांचा बहुतकरून विकृत होत असतो. व तो कापून काढावा लागतो. पुढें शरीरनाश होतो म्ह मृत्यु येतो. हा विजेचा प्राणशक्तीचा प्रवाह चालू राहील तर जरुर ती उष्णता शरीरांत राहून, प्राणाचा प्रवाह चालू राहोल, त्यामुळें शरीरनाश होणार नाहीं, हें निश्चित समजावें. परंतु मनुष्यांच्या स्थितिपरत्वें द्रव्याभावी, व अनायासें मिळणाऱ्या अल्पसुखाच्या लालचीनें, सृष्टिविरुद्ध आचरण करण्याकडे मनुष्याची प्रवृत्ति होते. त्यामुळें कंद मुळें धान्यें ज्यांपासून मांसापेक्षां जास्त प्रांण मिळतो तीं खाण्याचीं टाकून मांसाहाराकडे जग वळतें. त्याचा परिणाम लढाया, रोग प्राणहानी हा होय.

मांसाहार हा नैसर्गिक आहार नव्हे. निसर्गाला न जुमानतां आह्मीं आपल्या लहरीनें तामसी वृत्ति स्वीकारून व्याघ्र सिंव्ह वगैरे दुष्ट जनावरे जो आहार करतात तो आहार करतों, हें बरे नव्हे. सर्व आहारांत मांसाहार त्याच्या परिणामावरून कनिष्ट प्रतीचा कसा ठरतो, तें पाश्चिमात्य वैद्यानीं प्रयोगद्वारा सिद्ध केलें आहे. ज्या शर्यतींमध्यें मांसाहारी व धान्याहारी उमेद्वारानीं भाग घेतला होता त्यांत मांसाहारी थकले व धान्याहारी उमेद्वारानीं शर्यती जिंकल्या अशीं उदाहरणें दाखल्याकरितां पाश्चिमात्य वैद्यानीं नमूद करून ठेविलेलीं आहेत.

जों जों आहार सात्विक ह्मणजे उच्च दर्जाचा तों तों मनोवृत्ति उच्च दर्जाच्या बनतात. धान्यें फळें कंदमूळें यांच्या सेवनानें मनोवृत्ति उच्च दर्जाच्या बनतात.

योगी लोकांचें रहस्य मनोवृत्ति उच्च दर्जाच्या करणें हेंच आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फलाहारानें विजेचा प्रवाह वाढून तो रोगानां प्रतिबंधक होतो. त्यामुळें शरीराकाशांतील जन्तुचें कांहीं एक न चालतां कोणत्याही प्रकारें त्या जन्तुनां शरीराला अपाय करतां येणें शक्य नसतें. ह्मणून रोग होत नाहीं.

मांसाहार टाकून वनस्पत्याहारावर–सात्विक आहारावर अमर कसें होतां येईल, याजबद्दल अमेरिकन लोकांचें प्रयत्न चालू आहेत ह्मणतात.

मांसाहारी लोकांस रोग होण्याचीं कारणें,आहेत तीं.जनावर मारल्यानंतर त्याचें मांस सडूं लागतें व तें जनावर जर मूळचेंच रोगी असेल तर त्यापासून फारच भिती असते. आधिं रोगी जनावर कोणतें व निरोगी कोणतें ह्याची परीक्षा नसते. मांस सरसगट बाजारांत विकलें जातें. संसर्गिक रोगानें पछाडलेल्या जनावराचें मास खाल्यानें, बाधा तावडतोब होते. क्षयी जनावराचें मास असेल तर क्षयाची धास्ती असते. डा. कार्पेंटर ह्मणतात, बाजारांत विकण्यास येणाऱ्या मांसांमध्यें शकडा ८० टक्के क्षयाच्या जन्तुचें असतें. संसर्गजन्यरोग मांसाहारापासूनच होतात.

समुद्रांतील कांहीं जातीचे मासे खाल्यापासून जुलाब उलटया होतात. व कोणाचा मृत्युही होतो. या एकंदर मांसाहाराच्या वाईट परिणामामुळें, व धान्याहाराच्या चांगुलपणामुळें मांसाहार टाकून धान्याहारी जग बनल्यानें रोगराई कमी होतील. इतकेंच नव्हे तर जगावरील लढायाही बंद होतील. कारण पाश्चिमात्य राष्ट्रें साधारणपणें मांसाहारी व पौरस्त्य राष्ट्रें साधारणपणें धान्याहारी ह्मणून पूर्वीं सांगितलें आहेच; त्यायोगें पाश्चिमात्य राष्ट्रांतील लढायांचे मान गणितानें ताडलें तर पौरस्त्य राष्ट्रापेक्षां जास्त बसेल. सबब लढाया बंद पाडण्यालाही मांसाहार टाकणें हा एक उत्तम उपाय आहे.

———:०:———

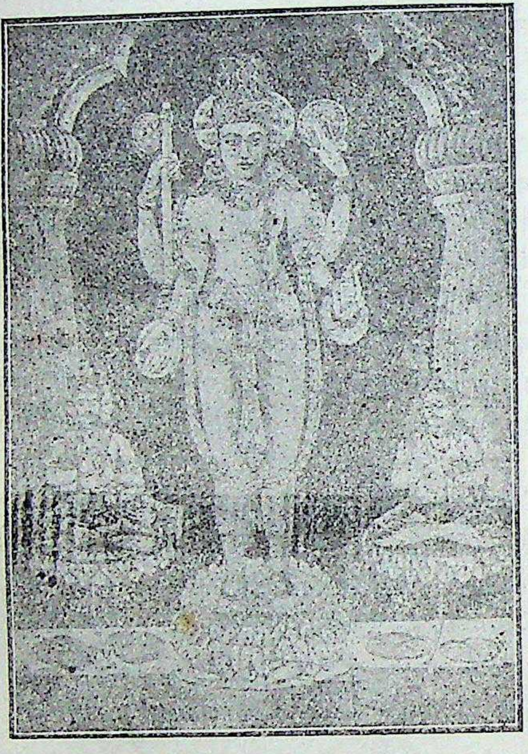
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ध्यान

शान्ताकारं विमलवसनं पद्मनाभं सुरेशं ।
विश्वाधार गगसदृशं मेघवर्णं शुभागं ॥
लक्ष्मीकान्त कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यम् ।
वन्दे विष्णु भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम् ॥

यथा सुवर्णं पटुपाकशोधितं । त्यक्त्वामलंस्वात्मगुणं समृच्छति । तथा मन
सत्व रजस्तमोमलम् । ध्यानेन संयज्यसमेतितत्वम् ॥ खापुटें सुवर्ण । मल



[illegible]ध शुद्ध होय । तैसे ध्यानयोगें करून । मनशुद्ध सत्व होय ।
हें ध्यान भाग २ पा. २ ३ येथें मन आवरण्याकरितां ध्यावें.

पृष्ठें १-२२८ श्रीलक्ष्मी-नारायण छापखाना ४०२ ठाकुरद्वार, मुंबई, येथें रा. अनंत आत्माराम मोरमकर, यांनीं छापिलीं व पांडुरंग गोपाळ घाळ, महाजन यांनीं आंग्र्याची वाडी–गिरगांव मुंबई येथें प्रसिद्ध केली.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आसनविधि.

आसनें घालण्यास सुरवात करितांना, लंगोट किंवा आटोपसर हलकें वस्त्र नेसावें. दृष्टी शक्य तितकी नासिकाग्रावर ठेवण्यास सुरवात करावी. एक महीन्याच्या अभ्यासानें दृष्टीनासिकाग्रावर कायम ठरूं लागते. बंधत्रय आसनांत शक्य तितका साधावा. तोंड बंद करून, नाकानें वाऱ्याचा व्यवहार ठेवावा.

आसनें घालतांना हात ठेवण्याचे प्रकार आहेत ते-हाताच्या निरनिराळ्या ठेवावयाच्या आकृत्या—१ मांडी घातल्यानंतर दोन्ही हात जोडून शिंपी पोटाशीं समोर करावे. २ दोन्ही हात गुडघ्यावर ठेवावे. ३ जननेंद्रियाच्या समोर एक हात उताणा ठेवून त्या हातावर दुसरा हात ठेवावा. ४ पोटासमोर एकमेकांचे दंड डाव्या हातानें उजवा व उजव्या हातानें डावा असे धरावे. ५ दोन्ही हात साफ उघडून तर्जनी व आंगठा दोन्ही बाजूतें कमरेवर टेंकावे. ६ दोन्ही हातांचीं बोटें एकमेकांत घालून मिठी घालावी; व ती मिठी पोटावर घेऊन चढता व उतरता दोन्ही नळ (Colon) त्या मिठीनें आंवळावेत.

आसन साधण्यासाठीं बराच वेळ बसलें असतां कंटाळवाणें वाटूं नये, म्हणून शरीर न हालवितां फक्त हाताच्या अनेक तऱ्हांनीं विसंवा वाटण्याकरितांच हे प्रकार दिले आहेत. पद्मासन स्वस्तिकासन व सिद्धासन हीं सर्व आसनांत अगदीं साधीं व कोणत्याही स्त्रीपुरुषास साधण्याजोगीं आहेत. व ह्याच आसनांवर मोठमोठ्या साधुसंतांनीं सिद्धि मिळविलेली आहे. कमीत कमी तीन तास तरी एकच आसन घालून बसले असतां श्वासोच्छ्वास इतका मंद होतो कीं, एखाद्या नवशिक्यास शरीराची हालचाल आहे कीं नाहीं ह्याची शंकाच पडेल. तात्पर्य:— दिलेल्या माहितीवरून जरी त्यांचें शाब्दिक ज्ञान झालें, तथापि तें प्रत्यक्ष अनुभविण्यास मिळावें ह्याकरितां हीं पुढील आसनविधीचीं माहितीपूर्वक चित्रें दिलीं आहेत, तीं पाहून प्रत्येक साधकानें सुलभ वाटतील व सहज घालतां येतील तीं घालण्यास सुरू केल्यास त्यास सर्व सुलभ जाऊन शरीर निरोगी करण्यास एक साधनच होईल एवढेंच सांगणें पुरे आहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

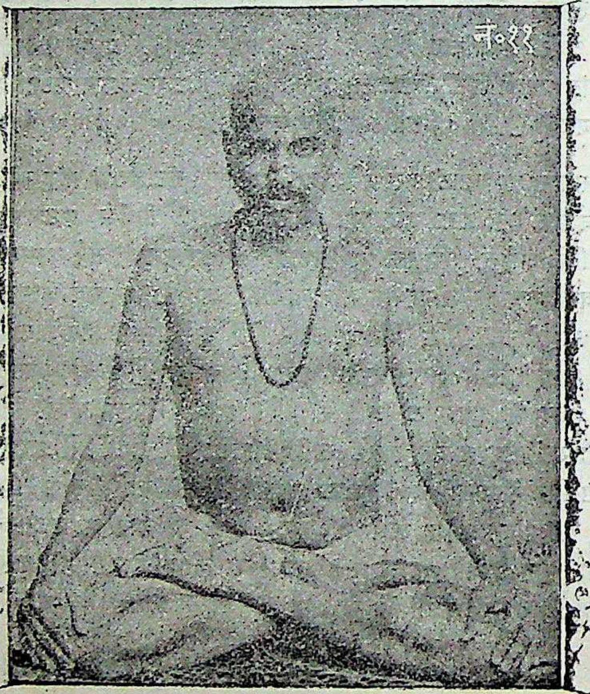
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पद्मासन. (कमलासन.)

पद्मासने स्थितो योगी सर्व व्याराणि रोधयेत् ।
मनः प्राण सहितं तु ब्रह्मरंध्रे स्थिरं भवेत् ॥

ब्रह्मदेव कमलासनस्थ असतो. गी. ११. १५.

११ पद्मासन.—उजवा पाय डावे मांडीवर व डावा पाय उजवे मांडीवर ठेऊन, उजवे गुडघ्यावर उजवा व डावे गुढघ्यावर डावा हात तांठ ठेवून, मान व पाठ सरळ तांठ करून बसावें. ह्यांस पद्मासन असें ह्मणतात. पाय बदलला म्हणजे दुसरा प्रकार होतो. **अर्धपद्मासन**—डाव्या पायाची मांडी मोडून बसावें व उजवा पाय मोडून डाव्या मांडीवर चढवावा; ह्यास अर्धपद्मासन असें म्हणतात. पाय बदलल्यानें दुसरा प्रकार होतो.

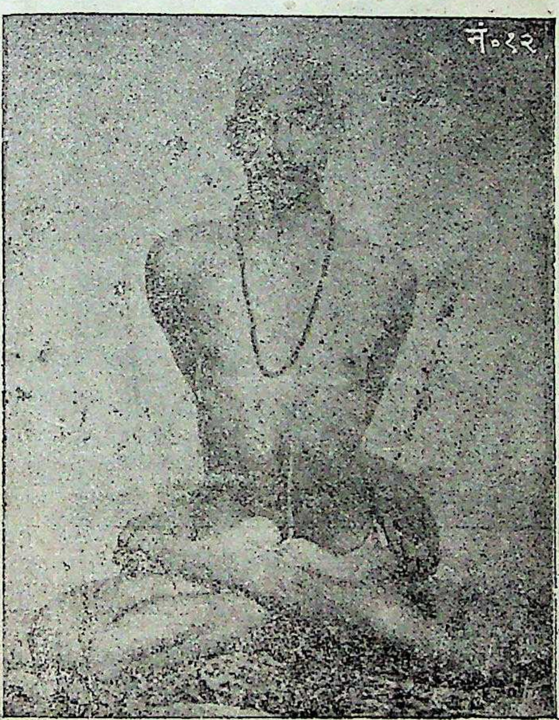


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बद्ध-पद्मासन.

१२ बद्ध-पद्मासन—पद्मासन घालून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें हात पाठीकडून फिरवून उजव्या हातानें उजव्या पायाचा, व डाव्या हातानें डाव्या पायाचा, असे पायांचे आंगठे धरले असतां बद्ध-पद्मासन होतें. पाय बदलून ह्याचा आणखी एक प्रकार होतो. ह्या आसनाच्या योगानें कमरेतल्या, मांड्यांच्या, व पावलांच्या शिरा साफ होतात. पाठीला पोंक काढून बसण्याची संवय नाहींशी होते. श्वासोच्छ्वास चांगला व्हावयास लागतो.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

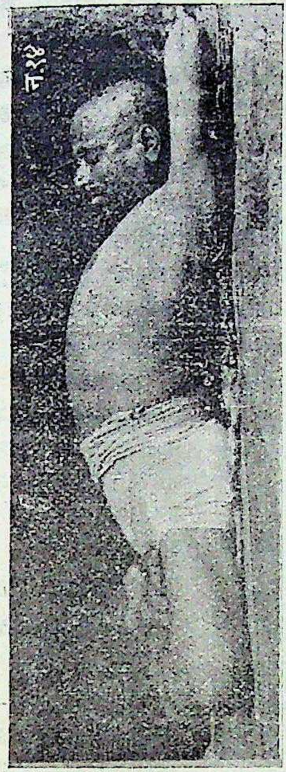
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उत्थित पद्मासन.

२३ उत्थित पद्मासनः—नं० ११ प्रमाणें पद्मासन घालून बसावें. नंतर दोन्ही हात, व हाताचीं बोटें साफ उघडून, जमिनीवर टेंकावींत. व हाताच्या बोटांवर व तळहातावर सर्व शरीराचा भार देऊन, आसन उचलून धरावें; ह्यास उत्थित पद्मासन म्हणतात. ह्यानें दंड व छातीचा भाग मजबूत बनतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



फोटो नं० १४ मत्स्यासन.

फोटो नं० १५ सुप्तवज्रासन.

१४ मत्स्यासन—पद्मासन घालावें; नंतर तसेंच पाठीवर उताणें निजावें, व हाताचा कत्रा घालून डाव्या हातानें उजवे हाताचें बावखड व उजवे हातानें डावे हाताचें बावखड धरावें; दोन्ही हातांच्या तिट्टयावर डोकें ठेवावें. म्हणजे कुल्ले जमिनीला टेंकतात व पाठीची कमान होऊन पाठ जमिनीला लागत नाहीं. (जमिनीला पाठ लावूं नये.) शक्य तितकी खटपट करून मांड्या व गुडघे जमिनीला टेंकतील असें करावें. पायांची अदलाबदल केल्यानें दुसरा प्रकार होतो. हें आसन घालून कुंभक करून स्थिर झालें असतां पाण्यावर वाळलेल्या पानाप्रमाणें तरतां

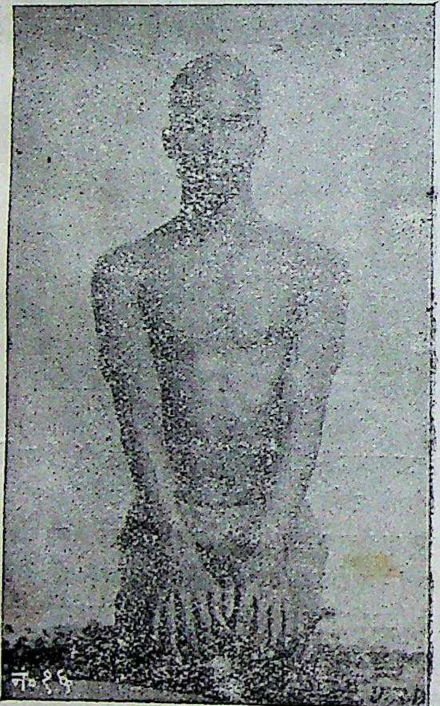
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

येतें. ह्या आसनानें पोट व नळ यांवर ताण पडल्यानें अन्न पचनास चांगली मदत होते.

१५ सुप्तवज्रासन—नंबर १६ प्रमाणें आसन घालून उताणें पडावें. व डावे हातानें उजवे हाताचें व उजवे हातानें डाव्या हाताचें बावखड धरावें. दोन्ही हाताचे तिढ्यावर डोंके ठेवावें. हा आणखी एक प्रकार वज्रासनाचा आहे. ह्यास **सुप्तवज्रासन** असें म्हणतात. ह्यांतही दोन पोटभेद आहेत. खोंटेवर कुल्ले ठेवून निजणें व जमिनीवर कुल्ले ठेवून निंजणें.

वज्रासनाचा आणखी प्रकारः—पायांचे दोहोंकडील भाग खुवा व घोंटा यांमधील पुढील बाजूची कमान लववून समोर करून सबंध पायाचीं बोटें हीं एका रेषेंत येऊन जमिनीला टेंकून दोन्ही खोटावर कुल्ले ठेवून पडावें. ह्या आसनास **धीरासन** असेंही म्हणण्याचा पाठ आहे.


नं. १६

वज्रासन करून जमिनिवर उताणे पडलें म्हणजे पोट नळ, व मूत्राशय, याना ताण बसून त्यांमध्यें उष्णता उत्पन्न होते, व अन्न पचनास सोपें जातें. यानें फाजिल वाढलेलें पोटाचें दोंद थोडक्येचदिवसांत नाहींसें होतें.

१६ **वज्रासन**—मुसलमान लोक नमाज पडण्यास बसतात, त्या प्रमाणें बसून हात जोडणें. ह्यांत प्रकार दोन. पायांच्या टांचावर बसणें हा एक प्रकार; व पायांच्या टांचा अलग करून कुल्ले जमिनीवर टेकून बसणें हा दुसरा प्रकार. ह्या आसनानें प्राण वायूची गति व्यवस्थित होते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सिंहासन.

१७ सिंहासन—मांडी घालून बसावें. नंतर दोन्ही पायांचा तिढा करावा. तिढा केला असतां दोन्ही टांचांवर कुले येतात. दोन्ही हात दोन्हीं ढोंपरांवर ठेऊन हाताचें प्रत्येक बोट अलग होईल असें रुंद पसरावें व दंडांत जोर आणावा, हनुवटी छातीला टेंकावी. हनुवटी टेंकल्यावर जीभ येईल तेवढी बाहेर काढून. डोळे फाडून नासिकाग्रीं किंवा भ्रूमध्यावर दृष्टि ठेवावी व बंधत्रय म्हणजे, मूळबंध, उड्डियान व जालंधर बंद साधावे. दुसरा प्रकार पायांची अदलाबदल केल्यानें होतो.

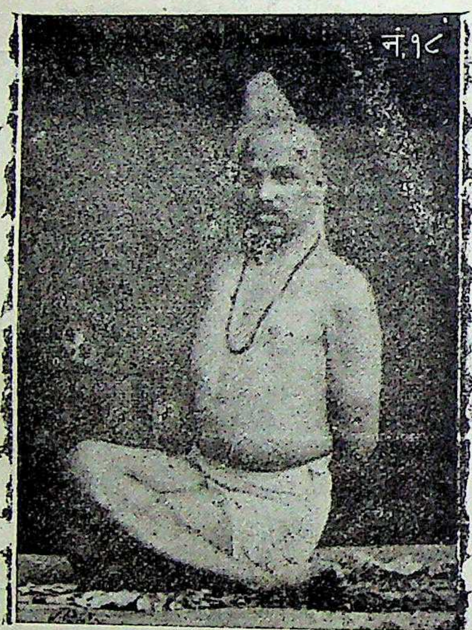
ह्या आसनाच्या योगानें मानेवरील सर्व भागांतील शिरांना ताण पडून त्या साफ होतात, व जीभ चपळ होते. व लांब होते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गोमुखासन विधि.

१८ गोमुखासन विधि—मांडीवर मांडी घालून असें बसावें कीं, दोन्ही टांचा पाठीकडे जातील; व त्या टांचांवर कुल्ले ठेवावे. ज्या मांडीचा भाग वर उचलला असेल, त्या बाजूचा हात वर कानापाशीं नेऊन समोर दुमडावा; व दुसरा हात पाठीकडून नेऊन दोन्ही हातांची बोटें एकांतएक अडकवून मिठी घालावी. डावा उजवा पाय बदलल्यानें दुसरा प्रकार होतो. ह्या आसनांच्या योगानें हातांतील व पोटऱ्यांतील शिरा साफ होतात.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

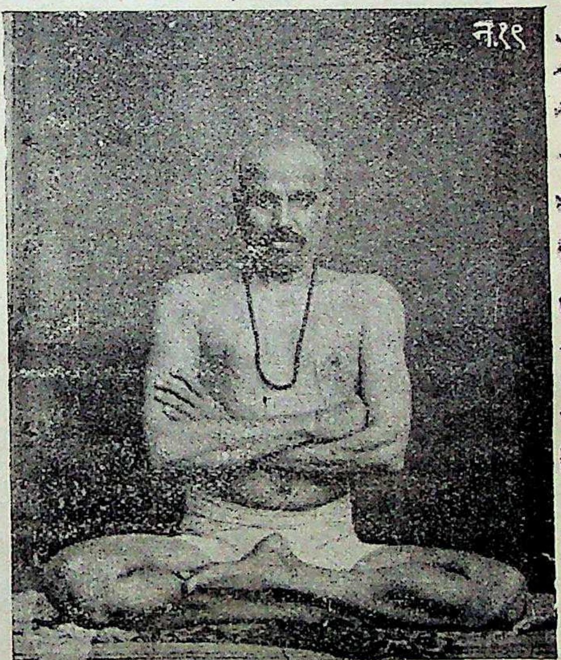
सिद्धासन.

१९ सिद्धासनः—ह्याचे प्रकार दोन. उजव्या पायाची टांच जननेंद्रियांवर मूत्राशयाच्या (Bladder) खालच्या बाजूस रेंटून लावावी. व त्याच खोंटेवर डावे पायाची टाच बसवावी. पाय बदलल्यानें आणखी एक प्रकार होतो. ह्या आसनावर सिद्धी प्राप्त होत असल्यानें ह्यास सिद्धासन हें नांव प्राप्त झाले आहे. हें सदोदित सर्वत्रांनीं करण्यास उचित आहे.

प्रकार दुसराः—डावे पायाची खोंट शिवणीला रेंटून लावावी; व उजव्या पायाची खोंट जननेंद्रियांवर रेंटून लावावी. डावा उजवा पाय बदलणें हा प्रकार दुसरा. शिवणीला व जननेंद्रियाला खोंटा रेंटून लावून सिद्धासन सतत सहा महिने केल्यास शीर मारली जाऊन कामवासना नाहींशी होते, म्हणून सदार मनुष्यानें हा प्रकार करूं नये. ज्यास कामवासना मारून टाकणें असेल, त्यानें हें आसन करावें.

सिद्धासनें स्थितोयोगी मायाबीजं पठेत ध्रुवम् ।
दीर्घोच्चारणमात्रेण वशीभूताभुजंगमी (कुंडलीनी)

ह्या आसनावर—'ओंकारो—च्चारितः सदा, ऐं, हिं वगैरे मायाबीजाचें दीर्घोच्चारण केल्यानें कुंडलिनी वशीभूत होते.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

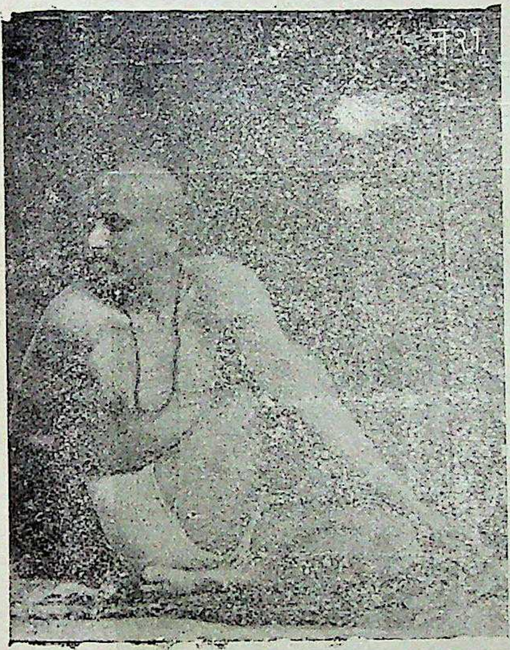
मत्स्येंद्रासन.

२० मत्स्येंद्रासन—ह्याचे प्रकार सहा आहेत. प्रकार पहिला—डावा पाय घोंटयाजवळ दोन्ही हातांनीं धरून गुडघ्याशीं मोडून, उजवेबाजूच्या चढत्या नळाला खोंट लावावी; व उजवा पाय, डाव्या पायाच्या मांडीवरून पलीकडे जमिनीवर टेंकावा; ह्मणजे उजव्या पायाचें ढोंपर वर, उचलतें. तें ढोंपर हळूहळू लववीत लववीत डाव्या हाताचे बगलेंत न्यावें. नंतर डावा हात, त्या ढोंपराच्या पलीकडे घेऊन, तो जो उजवा पाय डाव्या मांडीच्या पलीकडे जमिनीवर टेंकेल, त्या पायाचा आंगटा डाव्या हाताच्या चिमटीनें धरावा. उजवा हात पलीकडे नेऊन पाठीच्या डाव्या कण्यावर उतणा राहील असा उघडून ठेवावा व तोंड उजवे आंगास पाठीकडे जेवढें वळेल तेवढे वळवावें. ह्या आसनास पूर्ण मत्स्येंद्रासन असें म्हणात. मत्स्येंद्रनाथ ऋषींचें हें आसन होय म्हणून ह्यास हें नांव आहे. ह्याच प्रकारानें हातापायांची अदलाबदल केल्यानें म्हणजे तीच आकृती दुसऱ्या बाजूची केल्यानें दुसरा प्रकार होतो. ह्या आसनानें पोटाचें दोंद साफ झडतें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२१ अर्धमत्स्येंद्रासनः—ज्यांचीं शरीरें स्थूल आहेत त्यांस साधण्याजोगें आहे तें.—उजवा पाय ढोंपरांत मोडून कुल्याखालीं घ्यावा व घोटा गुदाखालीं येईल म्हणजे घोटा हें गुदाला बूज होईल असें बसावें; नंतर डावा पाय मोडून मांडीवरून जमिनीवर टेंकावा, व डाव्या पायाचें ढोंपर जें उचललेलें येतें तें हळूहळू उजव्या हाताचे बगलेंत न्यावें; व बगलेंत नेल्यावर तो उजवा हात ढोंपराच्या पलीकडून नेऊन डावे पायाचा आंगठा चिमटींत धरावा. डावा हात पाठीवर पंजा बाहेर दिसेसा उघडा ठेवावा व तोंड पाठीकडल्या बाजूचें दिसण्याकरितां जितकें फिरवेल तितकें फिरवावें. हाता पायांची अदलाबदल केल्यानें दुसरा प्रकार होतो. ह्यास **अर्धमत्स्येंद्रासन** असें म्हणतात.



तिसरा प्रकार—दुसरे प्रकारांत सांगितल्याप्रमाणें आसन घालावें व हात जो पाठीकडे अर्धमत्स्येंद्रासनांत वर फिरविण्याबद्दल सांगितलें आहे, तो पाठीवर न ठेवितां डाव्या हातानें जमिनीवर असलेला डाव्या पायाची खोंट धरावी. हातापायांची अदलाबदल करून व उजव्या हातानें उजव्या हाताची खोंट धरावी व वर सांगितल्याप्रमाणें तोंड फिरवावें म्हणजे आणखी प्रकार होतो.

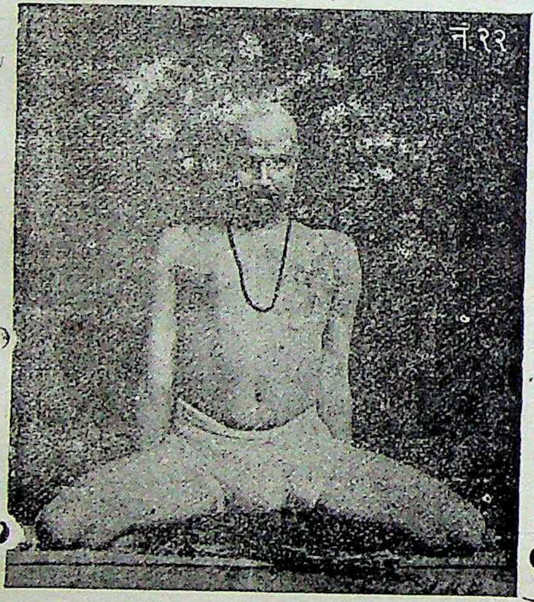
मत्स्येंद्रासनानें पोट, नळ, मांड्या, पायाचे गोफे, मान व दंड इतक्या अवयवांतील स्नायुंवर एकदम ताण बसतो. त्यामुळें पूर्ण आसन करण्यास कठीण जातें, तें या आसनानें सोपें जातें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गोरक्षासन.

२२ गोरक्षासन—प्रथम उकिडवें बसावें; नंतर कुल्ले उचलून पायांच्या दोन्ही खोंटा समोरासमोर एकाला एक लागतील अशा पुढें आणाव्या. नंतर पाय लववीत लववीत दोन्ही पायांच्या टांचा म्हणजे पायावरचीं टेंवकें जमिनीला टेंकतील अशी करावीं. जमिनीला टेंकल्यानंतर तांठ सरळ बसून पोट तांठ करून उजवा हात उजव्या पायाच्या कमानीखालून, व डावा हात डाव्या पायाच्या कमानीखालून, पुढें आणावा. पुढें आणिल्यानें हाताचीं बोटें पुढल्या बाजूला चांगलीं स्पष्ट दिसतात. अशा रीतीनें बसून पोट भकाळीं नेऊन पोटाला ताण पडेल असें तांठ व्हावें व जालंधर बंध करावा. या आसनाची संवय केली असतां स्वप्नावस्था होत नाहीं; नाडी बंदिस्त राहून मनुष्य मजबूत होतो.

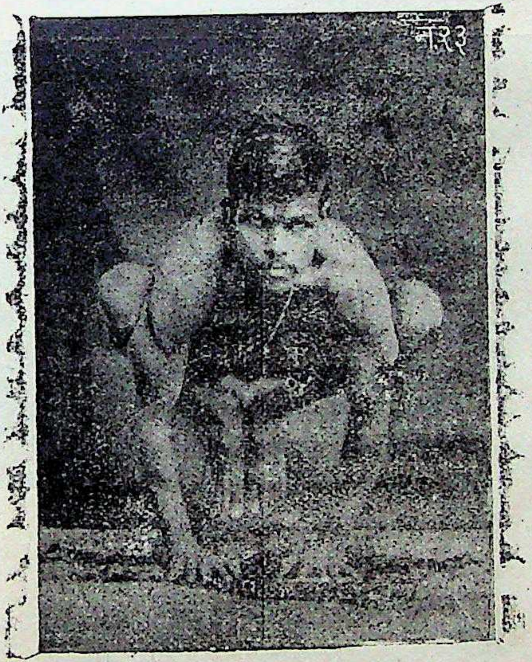


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बकासन.

२३ बकासनः—उकिडवें बसून दोन्ही पाय एकमेकांशीं जुळवावेत. दोन्ही हाताचीं बोटें तळहातासह ताट सारखीं जमिनीवर पसरून पायांचीं ढोपरें बगलेंत आणून दंडाना त्या ढोपराचे टेंके देऊन सर्व शरीर उचलून टेंकलेल्या तळहात व बोटें यांजवर शरीर तोलून धरावें. व डोकें मासा धरण्याच्या हेतुनें पुढें केलेल्या बगळ्याच्या चोंचीं प्रमाणें पुढें करावें. ह्यास बकासन म्हणतात. ह्या आसनानें हाताचे दंड फार जोरदार होतात, व छाती रुंदावते.

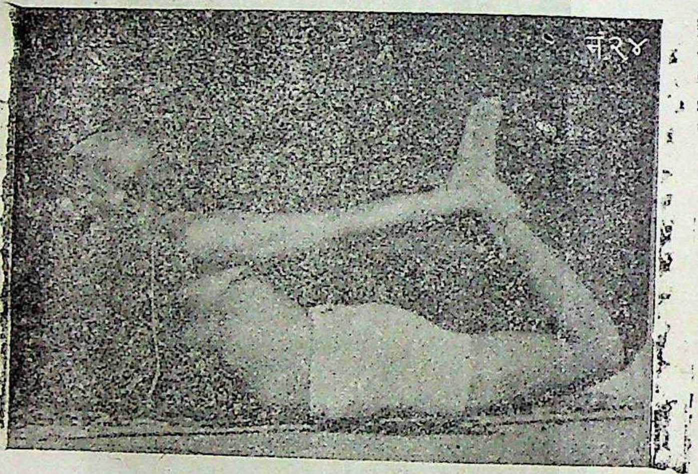


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

धनुरासन.

२४ **धनुरासनः**—पोटावर उपडें निजावें. नंतर हात पाठीकडे नेऊन पाय उचलून दोन्ही पाय दोन्ही हातांनीं टांचाशीं घट्ट धरावे. (पोटऱ्या धरितां आल्या तर उत्तम.) नंतर तागडी जशी झुकती होते तसें पोटावर कांट्याचा मध्यभाग समजून दोहोंकडे तराजूचा तोल झुकतो तसा एकदां पायाकडे झुकेल व एकदा डोक्याकडे झुकेल असा धरावा. व स्थिर व्हावें ह्यास धनुरासन असें म्हणतात. ह्यांच्या योगानें पोटास ताण पडून अन्न पचनास मदत होते. पोट सडपातळ होतें.

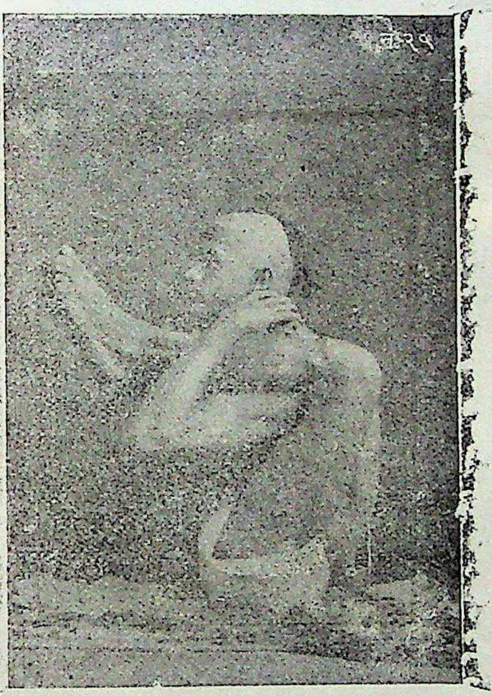


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हस्तभुजासन.

२५ हस्तभुजासनः--डावा पाय डाव्या खांद्यावर आणि उजवा पाय उजव्या खांद्यावर चढवून, उजवा व डावा असे दोन्ही हात मानेवरून एकांत एक घालून स्थिर व्हावें. ह्यास हस्तभुजासन असें म्हणतात. उजवा पाय चढविला व उजव्या हातानें मान धरिली तर त्यास दक्षिण हस्तभुजासन म्हणतात व डावा पाय डाव्या खांद्यावरून चढवून डाव्या हातानें मान धरिली तर त्यास वामहस्तभुजासन असें म्हणतात. ह्यानें मान ताठ होते. व मांड्याही मजवूत बनतात.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

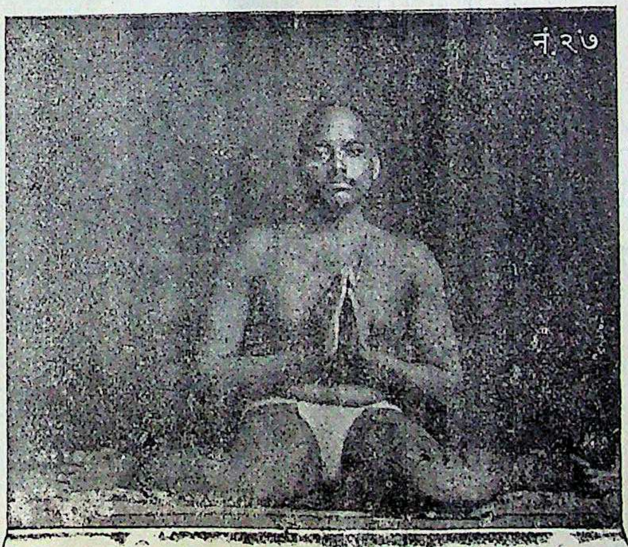
एकपादशिरासन.

२६ मांडी मोडून बसावें; नंतर डाव्या पायाच्या खालून डावा हात घालून तो पाय हळूहळू मानेवर चढवावा. ह्यास **एकपादशिरासन** म्हणतात, व दोन्ही पाय मानेवर घेतले म्हणजे **द्विपादशिरासन** असें म्हणतात. ह्यांमध्यें प्रकार अनेक आहेत ते येणें प्रमाणें --एक पाय मानेवर घेऊन दोन्हीं तळहात जमिनीवर टेकणें हा एक प्रकार दुसरा प्रकार हात जमिनीवर न टेकतां छातीशीं जोडून नमस्कार करणें. तिसरा प्रकार--दोन पाय डोक्यावर घेऊन दोन हात जमिनीवर टेंकणें. चवथा प्रकार—दोन्हीं पाय डोक्यावर घेऊन दोन्हीं हात जोडणें ह्यानें मान फारच मजबूत होते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२७ त्रिकोणासनः–कूर्मासन नंबर ४० प्रमाणें घालून बसावें. नंतर पाय पसरीत पसरीत ढुंगणापासून सुमारें एक हात लांब अन्तर पडेल असे दोन्हीं पायाचे पंजे दूर करावेत म्हणजे हें आसन तयार होतें. ह्या आसनानें कमरेचे बंद मजबूत होतात.



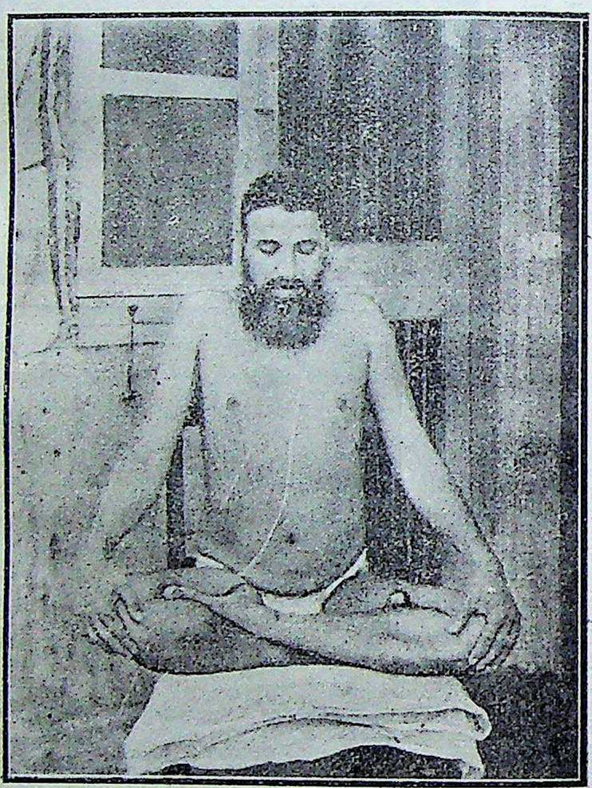
२८ प्राणासनः-उजवी मांडी मोडून व डावा पाय जमिनीवर टेकून बसावें. उजव्या पायाचीं बोटें डाव्या जांघेंत भरून डावा पाय डाव्या हाताच्या खांद्यावरून काढून तो पाय जमिनीवर टेकावा. व हात जमिनीवर टेकावा ह्यास प्राणासन म्हणतात. ह्यानें प्राणवायूची गति सुषुम्नाद्वारें वाहण्यालायक होत जाते.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वस्तिकासन.

२९ डावा पाय दुरमडून घ्यावा. व उजव्या पायाचीं सर्व बोटें दुरमडलेल्या पायाच्या घडींत मधोमध भरावींत. पायाचा आंगठा वरच्या बाजूस दिसेसा ठेवावा. नंतर उजव्या पायाच्या दुरमडलेल्या घडींत डावा हात भरावा, व डाव्या हाताचा आंगठा धरून सर्व बोटें दुरमडलेल्या मधोमध घडींत बसतील अशीं ओढून घ्यावीं. आंगठा जरा वर दिसे इतका ओढावा. नंतर तांठ बसावें. हें आसन शरीर निश्चळ होण्यास फारच सुलभ जातें.

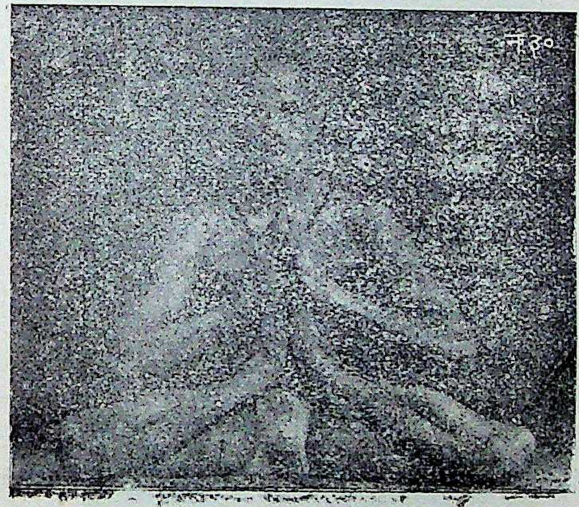


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कंदपीडनासन.

३० **कंदपीडनासनः**—दोन्ही मांड्या मोडून पायाचे तळवे एकाला एक लागतील असें बसावें. नंतर पायाचे पंजे दोन्ही हातांनीं धरून हळूहळू व फिरवित पोटाशीं आणावेत, व ढोंपरें जमिनीवर टेकावींत याप्रमाणें दोन्ही पायाची स्थिति करून निव्वळ ढोंपरें जमिनीवर टेकून सर्व शरीरभार त्या ढोंपरावर संभाळावा. ह्या आकृतीस **कंदपीडनासन** म्हणतात. हें आसन साधण्यास फारच कठीण आहे. तथापि प्रयत्नानें येईल. या आसनानें कुंडलीनी जागृत होते.

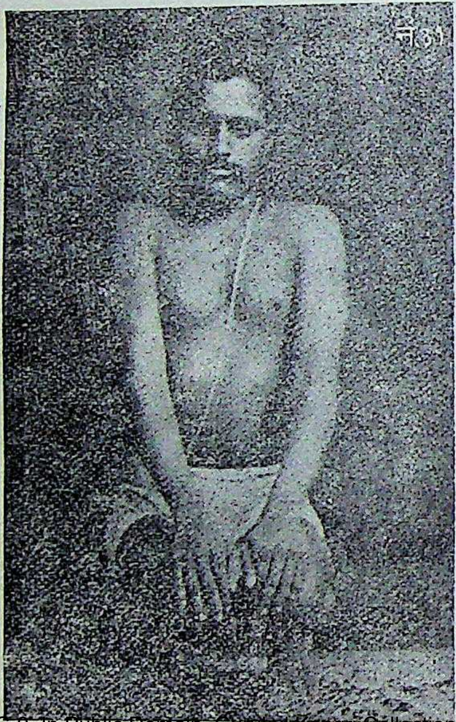


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उत्कटासन.

३१ उत्कटासन—पायांच्या बोटांवर भार संभाळून, दोन्ही टाचांवर दोन्ही कुल्ले ठेवून बसावें, व दोन्हीं हात जोडावे. हात ठेवण्याचे सहा प्रकार आसनारंभीं सांगितले आहेत, त्याप्रमाणें हात ठेऊन आकृत्या कराव्या. ह्या आसनांत विशेषें-करून तोल संभाळावयाचा असतो, ह्या आसनाचा उपयोग बस्ति केल्यानंतर पाणी बाहेर काढण्याला विशेषेंकरून होतो. नासिकाग्राकडे दृष्टि द्यावयास लागलें म्हणजे नवशिक्याचा तोल झुकावयास लागतो, सवत्र विशेषेंकरून नासिकाग्राकडे दृष्टि देऊन तोल झुकणार नाहीं अशी संवय करावयाची असते. या आसनानें पायांचीं बोटें व मांड्या यांतील स्नायूंस ताण बसतो. त्यामुळें तीं मजबूत होतात.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वातायनासन.

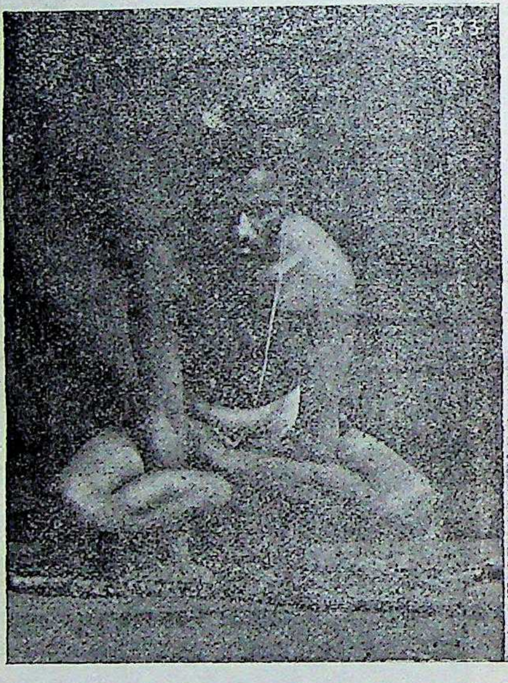
३२ वातायनासन—प्रथम उभें राहावें. मग डावा पाय मोडून उजव्या मांडीवर डावा चवडा चढवावा; व ढोंपर जमिनीवर न टेंकतां पायाच्या खुब्यावर टेंकून व हात जोडून स्थित व्हावें. पायांची अदलाबदल केल्यानें दुसरा प्रकार होतो. ढोंपरें दुखण्याची ज्यांना संवय आहे त्यांना ह्या आसनापासून फायदा होतो. ढोंपरांच्या सांध्यांतील पातळ पदार्थाला चालन मिळत गेल्यानें ढोंपरांतील दुःख जातें. ढोपरें दुखावयाचीं बंद होतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुक्कुटासन.

३३ कुक्कुटासन–प्रथम पद्मासन घालावें. नंतर दोन्ही हात, मांड्या व पोटऱ्या यांचे मधून बाहेर काढावेत; व दोन्ही हातांचे पंजे जमिनीवर टेंकून त्याच्यावर शरीराचा सर्व भार तोलून मांड्या जितक्या वर उचलतां येतील तितक्या उचलाव्या; व शरीराचा सर्व भार संभाळावा. ह्यास कुक्कुटासन म्हणतात. या आसनाचे योगानें दंड व छाती यांवर ताण बसतो. हाताचें कांबीट टणक बनतें.

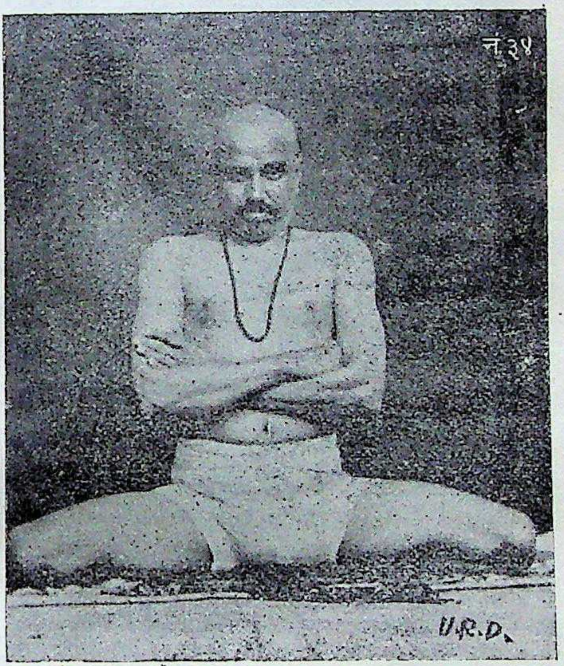


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मंडूकासन.

३४ मंडूकासन—प्रथम मांडी घालून बसावें व दोन्ही पायांचे तळवे उताणें करून, मांड्या ढोंपरासह रुंद कराव्या. उताणें तळव्यांवर कुले टेंकावे. व दोन्ही हात ढोंपरावर टेंकावे. किंवा चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें ठेवावेत. ह्यास मंडूकासन असें म्हणतात. ज्यांना स्वप्नावस्था विशेषेंकरून होण्याची खोड आहे, त्यांनीं हें आसन अवश्य घालावें. व इतरांनींही घालावें.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उत्तानमंडूकासन.

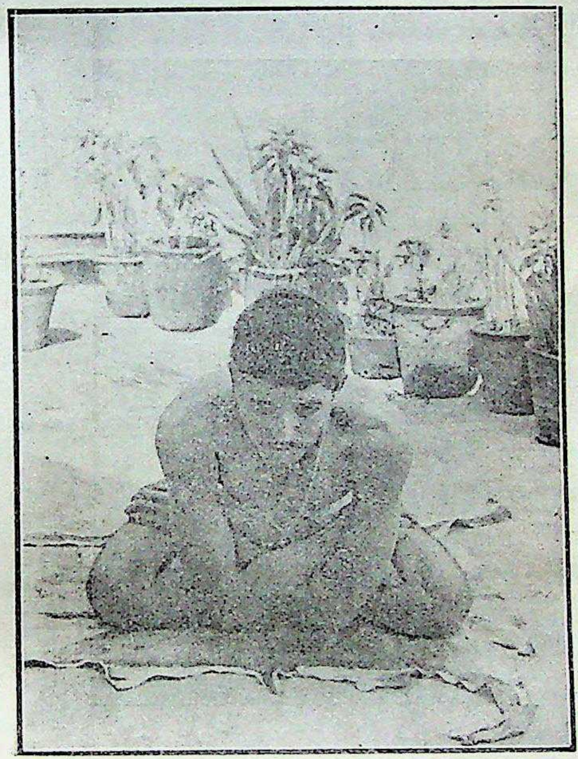
३५ प्रकार दूसरा:—नं. ३४ प्रमाणें आसन घालावें. नंतर हात समोर डोक्यावर घेऊन दोन्हीं हाताचीं वावखडें धरून दोन्ही हातांचा तिढा मस्तकावर येईल असें करावें; ह्यास **उत्तानमंडूकासन** असें म्हणतात. या आसनानें ढोंपरांतील व कोंपरांतील शिरा साफ होतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोकिलासन.

३६ पद्मासन घालावें. नंतर उजव्या पायाचा अंगूठा उजव्या हातानें, व डाव्या पायाचा अंगूठा डाव्या हातानें धरावा. मग हाताचीं दोन्हीं कोंपरें जमिनीला लागतील अशीं ठेवावीं. म्हणजे शरीराचा सर्व भार त्या कोपरांवर येईल अशा रीतीनें शरीर तोलून वसावें.

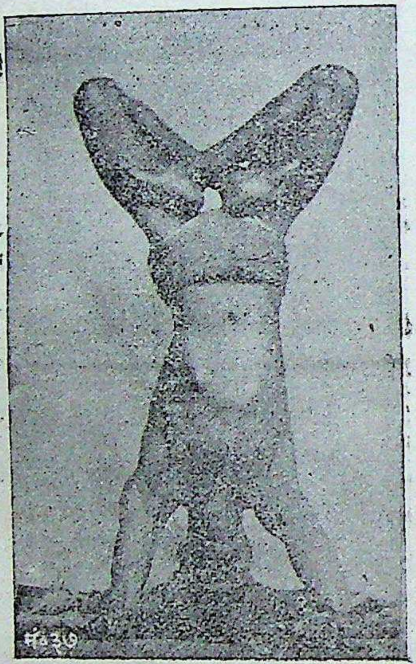


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उत्थितोर्ध्वपद्मासन.

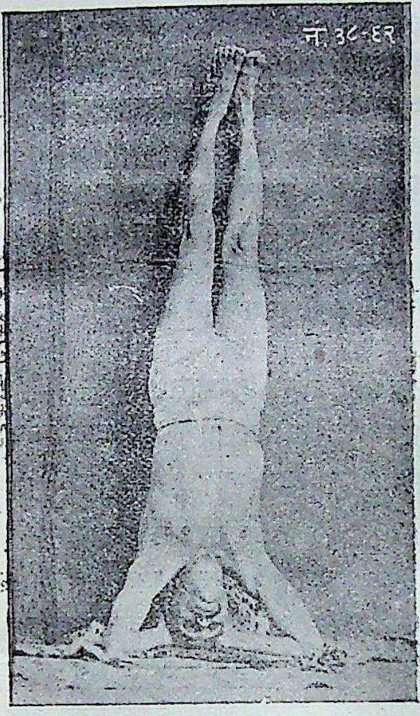
३७ उत्थितोर्ध्वपद्मासनः—विपरीतकरणीं किंवा शीर्षासन. नं. ३८ प्रमाणें आसन घालून नंतर वरील पाय हळूहळू एक एक मांडी मोडून पद्मासन तशाच स्थितींत करावें. म्हणजे हें आसन तयार होतें. यानें मान डोकें व हातांचीं कोंपरें यांवर ताण बसतो. या आसनानें डोक्याचे पांढरे केंस काळे होतात. पांढरे केंस काळे दिसावे म्हणून कलप लाऊन लोकांना फसविण्याचें कारण पडणार नाहीं. स्वाभाविकच पांढरे केंस, या आसनाच्या बरेच दिवसांच्या अभ्यासानें, काळे होतात.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शीर्षासन.



३८. शीर्षासन

दोन्ही हातांचीं बोटें एकमेकांत घालून गोफणमिठीसारखें करावें. नंतर त्या मिठीवर डोकें टेंकून (डोक्याखालीं जरूर तर, कांहीं तरी नरम किंवा चुंबळ घालावी.) पाय पाठीमागल्या बाजूनें हळू हळू वर उचलीत समोर ताठ करावे व शरीराचा भार डोक्यावर व मनगटांवर तोलून धरावा. ह्यास शीर्षासन, किंवा कपालासन किंवा वृक्षासन असें म्हणतात. विपरीत करणीं मुद्रा असेंही ह्यास म्हणण्याचा परिपाठ आहे. हाताची जी गोफणमिठी घातलेली असते व जिच्यावर डोकें टेंकलेलें असतें तें डोकें कोंपरांवर भार देऊन हातांपासून अलग करून वर उचलणें हा दुसरा प्रकार.

गोफणमिठीचे हात सोडून दोन्ही हातांचे तळहात जमिनीवर ठेऊन डोकें उचलून सर्व शरीराचा भार बैठकीवर म्हणजे दोन्ही कोपरांवर तोलून शरीर काठीसारखें ताठ उभें करणें हा तिसरा प्रकार. हात सोडून सर्व आधार सोडून फक्त कपाळावर तोल धरणें हा आणखी प्रकार आहे. ५ वा प्रकार. पहिल्या प्रकारांत पाय सरळ केलेले आहेत ते हळूहळू ढोंपरांशीं लववून दोन्ही पायांच्या टांचा कुल्ल्यावर लागतील असे मोडलेलेच पाय ताठ करावे, त्यास अर्धवृक्षासन असें म्हणतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

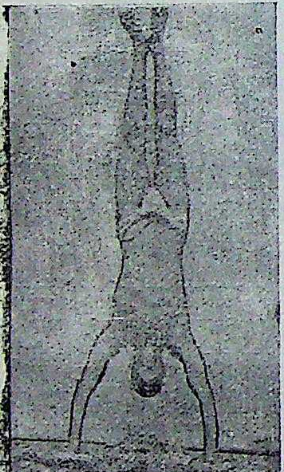
(प्रकार ६ वा) पायांची अदलाबदल केली म्हणजे आणखी एक प्रकार होतो. पद्मासनाची एक मांडी ठेऊन एक पाय ताठ उभा करणें असे पायाच्या अदलाबदलीनेंही आणखी प्रकार होतात. जमिनीवर पद्मासन घालून तसेच वर उचलणें व सर्व भार डोक्यावर तोलणें हा आणखी प्रकार आहे.

ह्या आसनानें धातुसंबंधें सर्व विकार जातात. धातूस्थानच्या नाड्या मजबूत बनतात. त्यामुळें, धातु पतन होत नाहीं.

नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मकः ।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले तु चंद्रमाः ॥
वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखोरविः ।
करणं तत्र कर्तव्यं येन पीयूषमाप्नुते ॥
यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः ।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुतः ॥

ह्या आसनानें म्हातारा माणूस असला तरी तरुण्याप्रमाणें तरतरीत होतो.

मुक्तहस्त वृक्षासन.


नं ३९

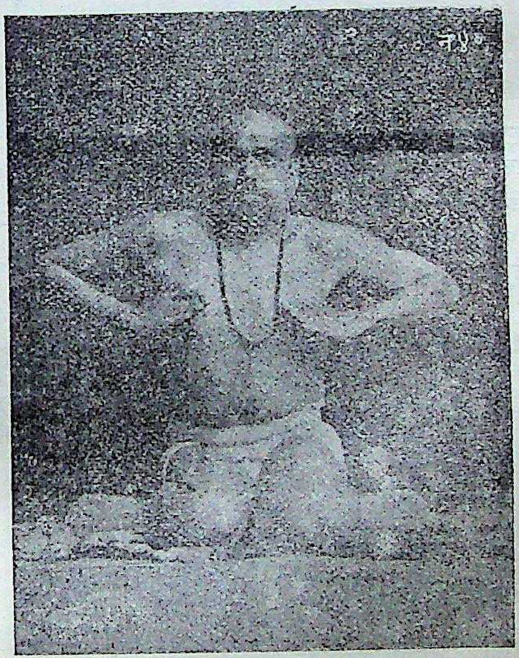
३९. **मुक्तहस्त वृक्षासन**—वृक्षासनाप्रमाणें आसन घालून दोन्हीं हातांचे पंजे जमिनीवर साफ उघडून तळहात टेंकून त्या हातांवर सर्व शरीराचा भार येईल असे हात जमिनीवर टेंकल्यानंतर हात ताठ सरळ करावेत. पाय मागून वर उचलून उभे ताठ सरळ करावेत व सर्व शरीराचा भार हातांवर तोलून धरावा. ह्यास मुक्त हस्तवृक्षासन म्हणतात. (यास इंग्रजींत Balancing असें म्हणतात.) शिवाय हस्तवृक्षासन अर्धवृक्षासन असे एकंदर अनेक प्रकार आहेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कूर्मासन.

४० कूर्मासन—ह्याचे प्रकार चार आहेत. प्रकार पहिला—मांडी मोडून वज्रासनांत सांगितल्याप्रमाणें बसावें व वज्रासनांत दोन्ही पाय जे कुल्याखालीं असतात, ते बाहेर काढून घोंटे जमिनीला टेंकतील व दोन्ही पायांचीं बोटें साफ दिसतील असे दोन्ही बाजूला दोन्ही पाय बाहेर काढावे व हात बगलेंत घेऊन अंगठा बगलेंत भरून हाताला बांक न येतां चारी बोटें समोर दिसतील असें बसावें. ह्या आसनांत पायांचे गोफे घट्ट बनतात. मांड्यांत जोर येतो व दंडांचा व्यायाम होतो. दंडांच्या शिरा मोकळ्या होऊन दंड जोडी फिरवून जसे बनतात, तसेंच या आसनानें बनतात. कुल्ले टांचांवर टेकून बसणें व जमिनीवर टेंकून बसणें असे दोन प्रकार आहेत.

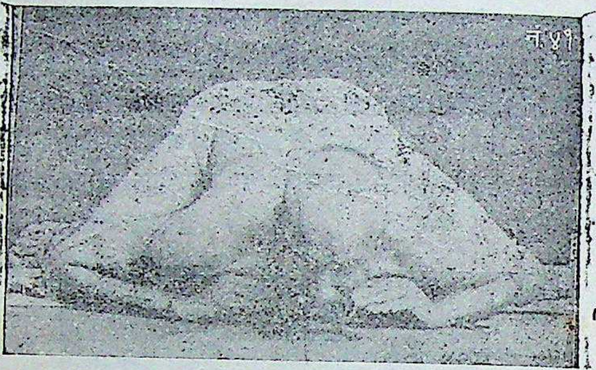


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

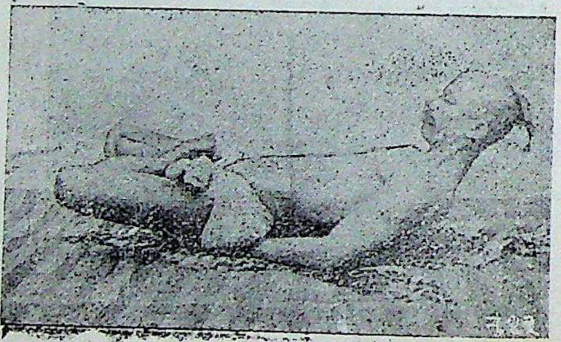
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

४१ कूर्मासन प्रकार २ रा–नं. ४० प्रमाणें आकृति करून ढोंपरें रुंद करावीं, नंतर जमिनीवर निजून छाती जमिनीवर लावावी; व हाताचीं कोपरें रुंद करून गुढग्यांस लावावीं, आणि दोन्ही हात दोन्ही वगलेंत नेऊन अंगठे वगलेंत भरून बोटें स्पष्ट दिसतील, अशीं चारी बोटें पुढें आणावीं; व मान जितकी उठवेल तितकी उंच उठवावी.

उत्तान कूर्मासन—कुक्कुटासन नं. ३३ प्रमाणें घालून तसेच दोन्ही हात वर करून गळ्यास मिठी मारावी; ह्यास उत्तान कूर्मासन असें म्हणतात.



४२. तोलांगुलासन—मत्स्यासन घालावें. नंतर हाताच्या मुठी मिटून त्या मुठी कुल्याखालीं घ्याव्या. हाताच्या मुठी फलक्रम म्हणजे तराजूचा कांटा समजून त्याजवर सर्व शरीर तोलून धरावें. सर्व शरीराचा भार हाताच्या बोटांनीं तोलून धरल्यानें या आसनास हें वरील नांव दिलेलें आहे. ह्या आसनानें हाताच्या बोटांची प्रत्येक शीर साफ होते, व त्यांना विलक्षण जोर येतो.

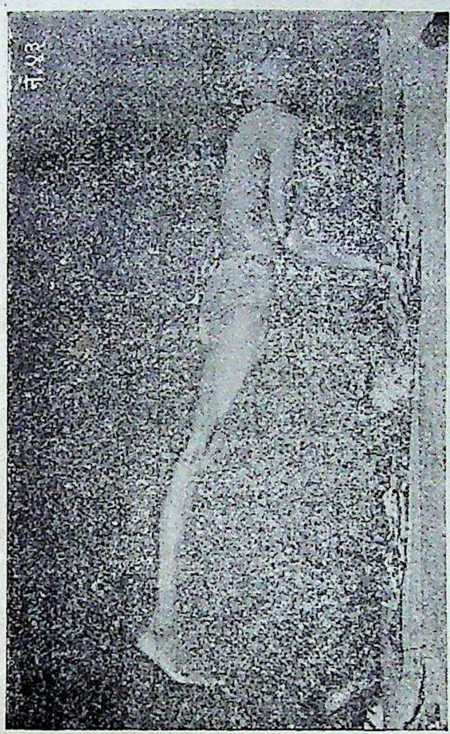


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मयुरासन.

४३ मयुरासन—दोन्ही हाताचे तळवे जमिनीवर लागतील अशाप्रकारे बोटें मागें म्हणजे अंगाकडे करून व दोन्ही हातांची दोन्हीं कोपरें दोन्ही नळांनां रेंटून लावावीं; व त्या कोपरांवर सर्व शरीराचा तोल संभाळून ताठ काठासारखें आडवें व्हावें. ह्यास मयूरासन असें म्हणतात. प्रथम दोन्ही हातांमध्यें अंतर राहिलें तरी हरकत नाहीं. परंतु संवय करितां करितां दोन्ही हात एकमेकांशीं मिळतील तर चांगलें; व दोन्ही हातांचीं कोंपरेंही बेंबीच्या देंटाशीं लागतील तर चांगलें. ह्या आसनानें नळ दबले जाऊन शौचास साफ होतें. जठराग्नि वाढतो व उदारासारखे रोग बरे होतात. उदर रोग न होण्याला हा उत्तम उपाय आहे. बस्ति केल्यानंतर हें आसन करावें म्हणजे अवशिष्ट मळ बाहेर निघून जाईल.

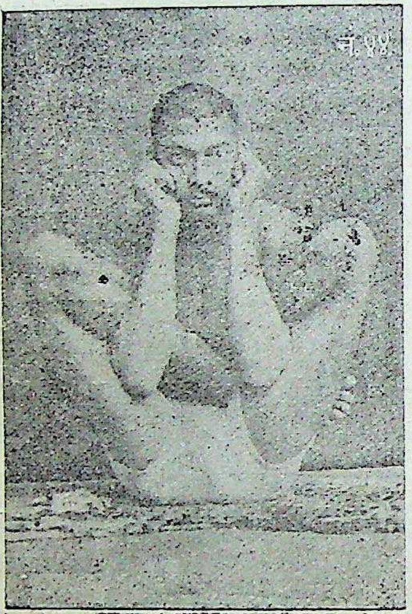


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गर्भासन.

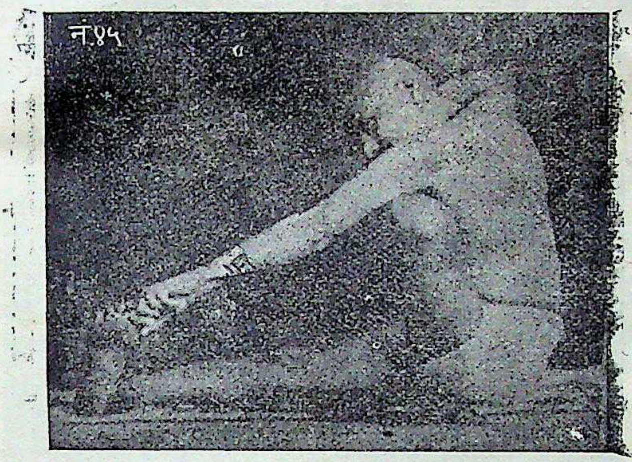
४४ गर्भासन--नंबर ३३ प्रमाणें कुक्कुटासन घालून नंतर दोन्ही हात वर उचलून त्या हाताच्या बोटांनीं कान धरावे. ह्या आकृतीस गर्भासन म्हणतात, कान न धरितां दोन्ही हाताची मिठी मानेंत घातल्यानें जी आकृति होते, तीस उत्तान कूर्मासन असें म्हणतात.



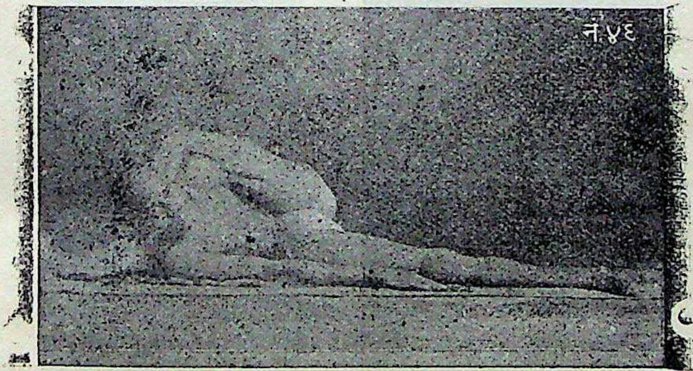
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

४५ आकर्ण धनुरासन-उजवा पाय लांब करून बसावें. पाय लांब असतां डावा पाय उजवे पायावर चढवावा; व उजवे हातानें डावे पायाचा अंगठा धरून कानाशीं लागेल असा न्यावा, व डावे हातानें उजवे पायाचा अंगठा धरावा, ह्यास आकर्ण धनुरासन असें म्हणतात. ही स्थिति दुसऱ्या बाजूनें म्हणजे डावे पायाची करावी, म्हणजे दुसरा प्रकार होतो. या आसनानें दंड व पायाच्या ढोंपरांतील व मांडींतील स्नायू यांवर ताण पडतो.



४६ उपधानासन—एक पाय लांब करून दुसरा पाय उशी सारखा मानेखालीं घालून निजावें, ह्यास उपधानासन असें म्हणतात.

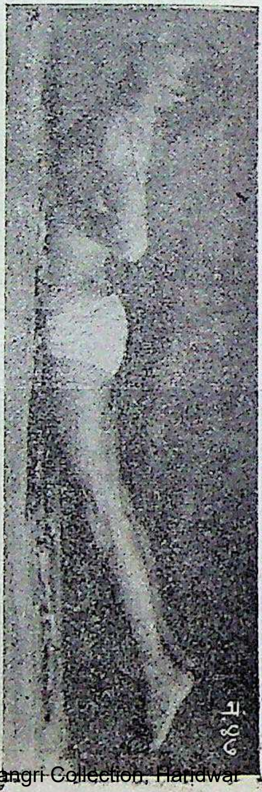


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

४७ शलभासन—जमिनीवर पाय जुळवून साफ उपडें निजावें; नंतर दोन्ही हात फुफ्फुसाच्या बाजोबाज ठेवून डोकें वर उचलावें. तसेंच मांड्या जितक्या अधांत्री वर उचलतां येतील तितक्या वर उचलाव्या. ह्यास शलभासन असें म्हणतात. यानें मांड्या पोट व दंड यांत जोर येतो.

४८ उष्ट्रासन—प्रथम जमिनीवर साफ उपडें निजावें. दोन्ही पाय ढोंपरांत मोडून, मांड्यांना मांड्या लावून खोंटा कुल्यांना लागतील असें करावें. दोन्ही हातांच्या चिमटीनें दोन्ही पायांचे अंगठे धरावे. खांदे जमिनीला लाऊन, मान उचलेल तितकी वर उचलावी. ह्यास उष्ट्रासन असें म्हणतात. प्रवाशी लोकांचा थकवा या आसनानें जातो.

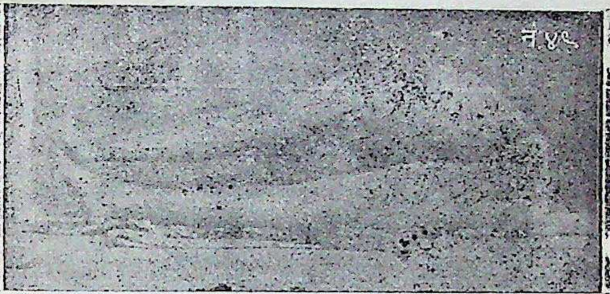


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

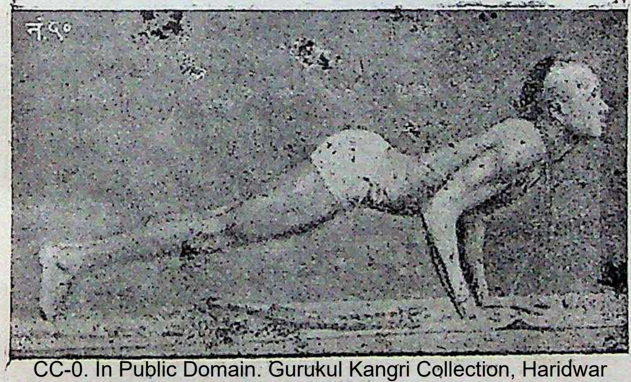
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

४९ पश्चिमोत्तानासन--दोन्ही पाय समोर ताणून बसावें. पाय जमिनी-पासून हालविल्याशिवाय डोकें गुडघ्यांवर टेंकावें. दोन्ही हात मानेवरून फिरवून दोन्ही हातांनीं डाव्या हातानें डाव्या पायाचा व उजवे हातानें उजवे पायाचा अंगठा धरावा, म्हणजे पश्चिमोत्तानासन होतें. हें आसन करण्यास जरा अवघड आहे. ह्या आसनानें कमर ढोंपरें मांड्या व छाती यांचे स्नायू ताणले जातात.

उग्रासन--पश्चिमोत्तानासनाचा हा एक प्रकार होय. पश्चिमोत्तानासनाप्रमाणें सर्व कृति करून, पश्चिमोत्तानासनांत डोकें जें ढोंपरावर टेंकितों, तसें न टेंकतां तें ढोंपरांत भरून शक्य तितकें जमिनीजवळ लावणें. ह्यास उग्रासन म्हणतात. पश्चिमोत्तानासनापेक्षां हें जरा कठीण आहे.



५० हंसासन—प्रथम मयूरासनाप्रमाणें आकृति करून, नंतर पाय मयूरासना-प्रमाणें अधांत्री न धरितां पायांची बोटें जमिनीवर ठेवून स्थिर रहावें, ह्यास हंसासन असें म्हणतात.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सर्वांगासन.

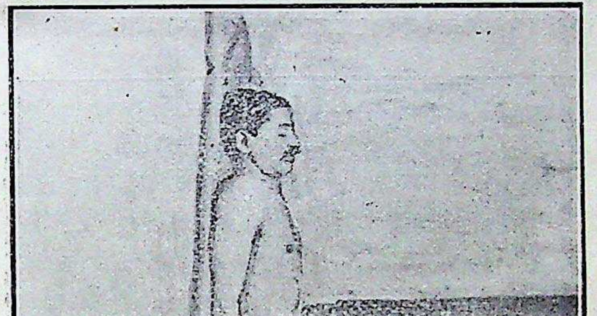
५१ सर्वांगासन—प्रथम साफ उताणें निजावें; नंतर सबंध हात व खांदे जमिनीवर टेंकलेले असतात, ते तसेच जमिनीवर टेंकून त्यांवर जोर घेऊन, खांद्यांपर्यंतचा सर्व भाग व पाय वर उचलून, ताठ करून स्थिर व्हावें. ह्यास सर्वांगासन असें ह्मणतात. साधकानें प्रथम दोन्ही हातांचे टेके पाठीच्या दोन्ही कुप्यांना चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें होतील असें करावें. नंतर संवईनें टेके सोडून दोन्ही हात जमिनीवर ठेवावेत किंवा समोर आणून जोडून मांड्यांत भरावेत. यानें मान, पाठीचा वरचा भाग व दंड यांस ताण बसतो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मृतासन.

५२ **मृतासन**—मृतासन विश्रांतिसाठीं सर्व आसनविधीव्यायाम झाल्या-नंतर शरीराला विश्रांति देण्यासाठीं शरीर मृतवत् करून प्रेताप्रमाणें आंग अगदीं ढुलें पाडणें, याला गात्रशिथिलीकरण किंवा मृतासन म्हणतात. आसनें घालून शरीराला आलेला थकवा ह्यानें जातो.

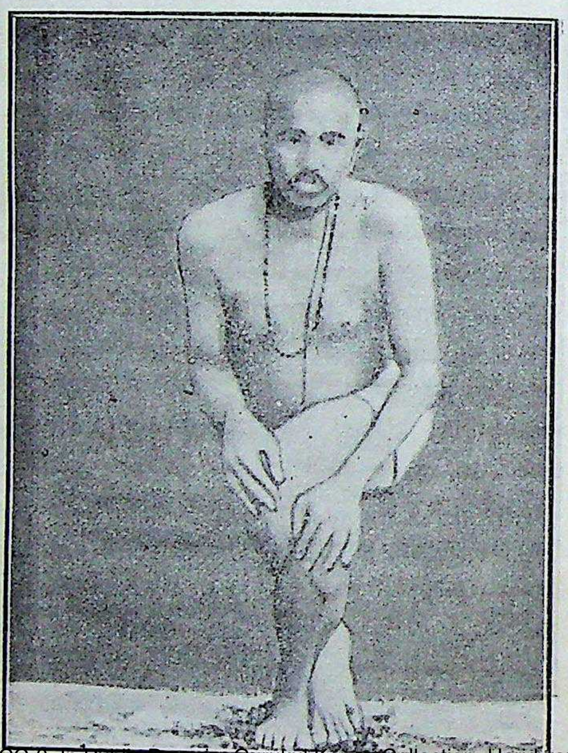


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

५३ गरुडासन—ह्याचे चार प्रकार आहेत. उभ्यानें करावयाचे प्रकार दोन व ओणव्यानें करावयाचे प्रकार दोन. प्रथम उभें रहावें, नंतर डावे पायानें उजवे पायाला वेढा घालावा. वेढा घातल्यावर ज्या पायानें वेढा घातला त्या पायाचा आंगठा जमिनीवर टेंकावा; नंतर दोन्ही हात दोन्ही गुडघ्यांवर टेकावे, ह्मणजे लहान मुलांस खुर्चीची शिक्षा देतात त्याप्रमाणें ही आकृति होते. हातांच्या ज्या सहा आकृत्या आसनारंभीं सांगितल्या आहेत, त्या साधण्याचा प्रयत्न करावा. पायांची अदलाबदल केल्यानें दुसरा प्रकार होतो. या आसनानें मांड्या व पोटऱ्या यांस चांगला ताण बसतो.

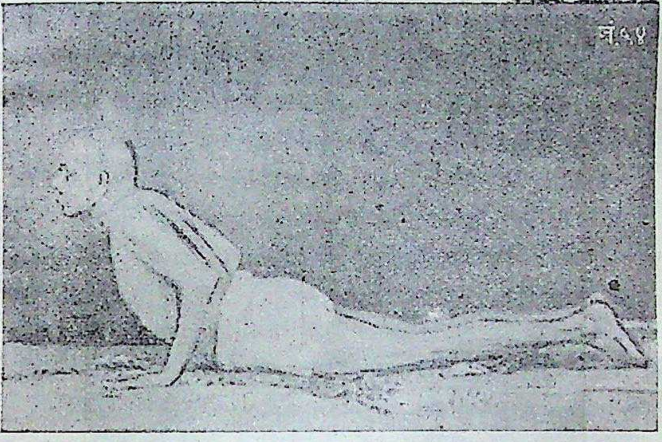
वरील प्रमाणेंच, परंतु ओणवें होऊन वर सांगितल्याप्रमाणेंच आकृति करावी, व पायांची अदलाबदल केल्यानें आणखी प्रकार होतो. वृषणवृद्धि ज्यास असेल त्यांनीं हें आसन अवश्य करावें, खात्रीनें रोग बरा होतो. मि० रानडे आमचे एक गुरुबंधु, ह्यांनीं आपला रोग ह्याच आसनानें व इतर धौतीचे प्रकारांनीं घालविला आहे.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

५४. सर्पासन—शलभासनाप्रमाणें जमिनीवर साफ निजून दोन्ही हात छातीचे बाजूला जमिनीवर टेंकलेले आहेत, ते बेंबीच्या दोन्ही बाजूंला करावेत; व कंबर जमिनीवर टेंकून, छाती बाहेर काढून, डोकें वर सर्पासारखें उचलावें. ह्यास सर्पासन किंवा भुजंगासन असें ह्मणतात. ह्या आसनानें कमरेंत जोर येतो. कमर ताठ होते.



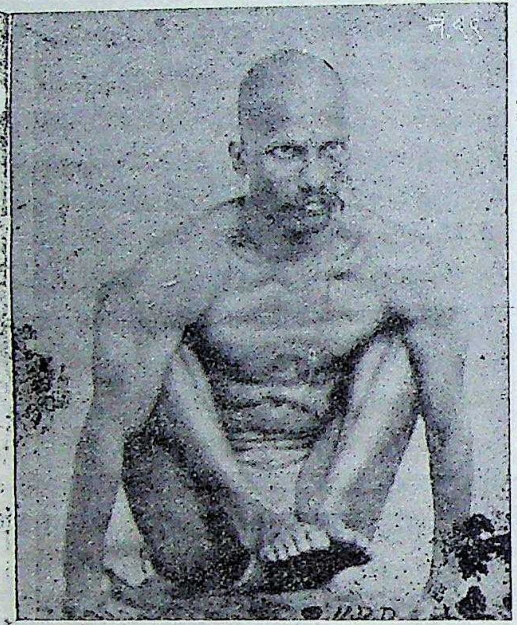
लहान मुलें सशक्त व निरोगी होण्यास
त्यांस
डोंगरे यांचें बालामृत
देणें हा एकच उपाय आहे.
बाटलीची किंमत १२ आणे, ट.ख. ६ आणे.
के. टी. डोंगरे कं.
गिरगांव, मुंबई.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तोलासन.

५५ तोलासन--दोन्ही पायांचे चवडे जमिनीवर टेंकून बसावें. दोन्ही पाय एकाशीं एक जुळवून दोन्ही हात जमिनीवर टेंकून आसन उचलावें ह्यास डोलासन किंवा तोलासन असें ह्मणतात.



या पुस्तकांत उपयोग केलेल्या मापाचें कोष्टक.

१ कार्ट= ¼ ग्यालन=२ पिन्ट.	६ बाटल्या= १ ग्यालन.
४ कार्ट= १ ग्यालन=८ पिन्ट.	१ बाटली= ⅙ पिन्ट.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपसंहार.

सर्व गुज गोष्टींतील गूज उद्योगप्रियता असणें. मग सत्पुरुषांच्या कृतीचे अनुकरणाची जिज्ञासा धरणें. भोग पाठीशीं लागलेले आहेतच, ते चुकावयाचे नाहींत, ही गोष्ट खरी मानली, तरी निरुद्योगी राहण्यापेक्षां उद्योगानें, कांहींतरी फायदाच होतो. निदान दैवानें, कांहीं निष्पन्न झालें नाहीं असें धरून चाललें तरी उद्योगांत गुंतल्यानें, मनाचें एक तऱ्हेनें समाधान राहतें, तें अवर्णनीय असतें.

सर्व सृष्ट पदार्थांत, वाचाशक्ति व विचारशक्ति मानवजातींत असल्यानें, मानवजात श्रेष्ठ होय. तो मानवजातीला श्रेष्ठपणा देणाराचा कांहींतरी उच्च हेतु असला पाहिजे. तो हेतु म्हणजे आत्मौपम्यबुद्धीनें प्राणीमात्राचें कल्याण साधणें हें होय. आत्मौपम्यबुद्धि सुटली कीं कोणत्यातरी रूपानें मानवांवर आपत्ति हा परिणाम ठेवलेलाच. मानवी देह तपासतां हा पाण्याचा बुडबुडा आहे. तो केव्हां फुटून अदृश्य होईल याचा पत्ताही लागणार नाहीं. शेंकडा ८० टक्के पाणी व वीस टक्के दुसरे पदार्थ मिळोन मानवीदेह होय. पाण्याच्या बुडबुड्याप्रमाणें या देहाचा नाश केव्हां होईल हें सामान्य मनुष्यांच्या बुद्धीच्या आटोक्या बाहेरचें आहे. म्हणजे मनुष्याचें जीवित स्वप्नवत् आहे. त्या जीविताला स्थिरता, दृढता आणण्याचा प्रयत्न करणें हें मानवांचें कर्तव्यांपैकीं महत्वाचें कर्तव्य होय. त्या कर्तव्याकारणें आसन, प्राणायाम, हा उत्तम उपाय पूर्वी ऋषींनीं शोधून, अनुभवून, ग्रंथरूपानें पुढीलांच्या फायद्याकरितां लिहून ठेऊन मानवजातीला ऋणी करून ठेविलें आहे. तें त्यांचें ऋण फेडणें म्हणजे त्यांनीं घालून दिलेला धडा गिरवून आपला फायदा करून घेऊन पुढीलांकरितां तो परंपरेनें जीवंत ठेवणें हें आपलें कर्तव्य होय.

शरीराची स्थिरता, व दृढता, मिळविण्याकरितां शरीरान्तररचनेची व रोगांच्या जागा ह्याची माहिती प्रथम करून घेऊन शरीर रोगी कां होतें. व न होऊं देण्याला काय केलें पाहिजे ह्याचें ज्ञान पाहिजे.

स्वप्नावस्था व कोष्ठबद्धकता हे रोग विशेषेंकरून ऐकण्यांत येतात. बरेच उमेद्वार स्वप्नावस्था बंद होण्याला काय उपाय करावेत ह्मणून विचारतात. व शहरांतील बहुतेक लोकांना कोष्ठबद्धकतेचा विकार असतो. तेही ह्यावर काय उपाय योजावा म्हणतात.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वप्नावस्था होते ह्याचा अर्थ मनोविकार, हें पहिलें कारण. व दुसरें कारण मलाशयाचा वीर्याशयावर भार पडल्यानें, भाराच्या दाबानें स्वाभाविक वीर्य बाहेर निघण्याचा प्रयत्न करितें. बरेच वेळां वीर्य बाहेर निघत गेल्यानें वीर्यद्वार मोठें, ढिलें, व नाताकत होतें. त्यामुळें जराही मनोविकारांचा किंवा मलावरोधाचा जोर झाला म्हणजे तें बाहेर पडतें. लोण्याला जसा अग्नि पातळ करितो तसेंच मनोविकाररूप अग्नि विर्याला पातळ करितो. वीर्याचें द्वार ढिलें पडलेलें असल्यानें तें पातळ झालेलें वीर्य ताबडतोब बाहेर येतें. या अशा रीतीनें वीर्याचा नाश होत जाऊन मनुष्य नाताकत होत जातो. वीर्यस्तंभन होण्यासाठीं मनोविकारांवर दाब बसवणें हा एक उपाय. व दुसरा कोष्ठबद्धकता न होऊं देणें. वीर्यद्वार मजबूत करण्याकरितां, लघवीला सदोदित गार पाणी घेऊन तें इंद्रिय धूत जाणें. कारण थंड पाण्याचा आकुंचन (Contraction) करण्याचा धर्म आहे. पाठीला पोंक न आणणें अशा तऱ्हेनें बसण्याची सदोदित संवय ठेवीत जाणें. आठ पंधरा दिवसांनीं सूर्यकिरणांत उघडें निजून ऊन खाऊन घाम काढणें. यानें शरीराला फारच हलकेपणा वाटतो. पोटांत जडत्व भासत नाहीं त्यामुळें स्वप्नावस्था होणार नाहीं. **कोष्ठबद्धकता** (Constipation) कोलनमध्यें मळ सांचून बाहेर पडण्याचा मार्ग चोंदून गेल्यानें मळाच्या कधीं कधीं गुठळ्या गुठळ्या होऊन कोलनला मळ चिकटून राहतो. रेचक घेतलें तरी आंत चिकटलेला मळ सुटत नाहीं. रेचकामुळें पातळपणा होऊन मधून रस्ता काढून थोडासा मळ बाहेर येतो इतकेंच. रेचकाच्या दुसऱ्या दिवसापासून पुढें मळ साफ पडत नाहींच. जुना चिकलेला मळ ढाळकानीं निघत नाहीं. कांहीं लोकांच्या पोटांत नरम कोळशासारख्या गुळ्या मळाच्या बनतात. त्यामुळें त्यांचें पोट फुगलेलें टणक होतें: फार दिवसांचा चिकटलेला मळ इतका ओंगळ होतो कीं त्यायोगें किड्यांना उत्पत्तीला वाव मिळून ते तेथें आपलीं अण्डीं घालतात. व सर्व कोलन भरून जातो. लहान आंतड्यांतून कोलनमध्यें शिरणारा मळ खळी सारखा असतो. स्वच्छ कोलन असेल तर मळ जरा घट्ट बनून सरळ गुदावाटे निघून जाईल. परंतु बराच वेळ कोलनमध्यें राहिल तर तो सुका, व टणक, बनत जातो. व रंगानें काळा होतो. शहरी राहणीनें, कामाच्या लगबगीनें, जेव्हां मोशन येईल तेव्हां शौचास जातां येत नाहीं. त्यामुळें पुढें शौच्यास केव्हां तरी गेल्यानें सर्व मळ न निघतां

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कांहीं शिल्लक राहतो. व नळ (Colon) चोंदण्यास सुरवात होते. याप्रमाणें रोज थोडा थोडा मळ सांठत सांठत तो बराच सांठला कीं (Constipation) कानस्टीपेशनला–अवरोधाला–सुरवात होते. मळ न निघाल्यानें कोलनच्या कातडीला पुढेंच्या पुढें, सारवणावर सारवणें बसतात. व चिकटतात. कोलनच्या आंतल्या बाजूला जी त्वचा असते ती कोलनमधला पदार्थ शोषून घेत असते. डाक्टरांनीं प्रयोगद्वारा गुदावाटे घातलेलें अन्न फारच जलदी शोषलें जातें असें सिद्ध केलें आहे. ह्याच तत्वावर विष्ठेंतील ओलावा शोषला जाऊन रक्त दूषित होतें. व मळ टणक बनतो. हें ध्यानांत येईल. त्यामुळें बराच वेळ शौचकुपांत कुंथत बसण्याच्या संवईनें गुदकांडावर दाब बसून मूळव्याध, गुदभ्रंश वगैरे भयंकर रोग उद्भवतात. **रोगाः सर्वेपि जायन्ते वेगोदीरणधारणैः** वाग्भट्ट. वेग रोकल्यानें किंवा वेगजोर केल्यानें रोग जडतात. म्हणून उपाय करणें तो:–मुंबई सारख्या शहरीं (Constipation) कान्स्टीपेशनची तक्रार पुष्कळांची ऐकूं येते. व मुंबई बाहेरच्या लोकांनीं पत्रें पाठवून यावर उपाय विचारले. त्यांस जे उपाय कळविले व फायद्याचे ठरले ते खालीं देत आहें. हा उपाय थोडासा घाणेरडा आहे पण परिणामकारक आहे. शौचास जातांना पाणी जास्त न्यावें लागतें इतकेंच. शौचास बसल्यावर डाव्या हाताचीं बोटें पाण्यानें भिजवावींत. नंतर तर्जनी किंवा मध्यमा ह्यापैकीं कोणतेंतरी एक बोट गुदाच्या द्वारावर वाटोळें फिरवीत असावें. ह्मणजे द्वार मोकळें व्हावयास लागतें. व वाराही बाहेर पडतो. बोटाचा शिरकाव लगेच आंत होतो. शिरकाव होतांच हाताला गुठळ्या लागतात. ज्या गुठळ्या द्वारावर बसून आंतील मळ खालीं उतरण्यास मज्जाव करितात, त्या बोटानें काढून टाकाव्यात. त्या निघतांच मळ खालीं उतरण्यास सुरवात होऊन मळ भराभर बाहेर पडूं लागतो. पोट साफ होतें. बोटाला माती लावून साफ धुवून टाकावें. हा उपाय पुष्कळांस फायदेशीर झालेला आहे. उपाय दुसराः– पाण्याचे दोष घालविण्यासाठीं पाणी गाळून तापवून, रात्रीं निजतांना उशाशीं झांकून ठेवावें. मध्यरात्रीनंतर जाग आल्यावर तें पिऊन मग त्यावर एकतरी झोंप झाली पाहिजे. ह्मणजे उठल्यावर शौचास साफ होतें. नवीन सुरवातीला प्रथम एककप पाणी पिण्याचें करावें. संवय झाल्यावर जास्त मानवेल तसें प्यावें. संवय नसल्यानें कदाचित् प्रथम सर्दी होईल.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुंबई सारख्या शहरांत क्षयरोग वगैरे नानातऱ्हेचे रोग उद्भवतात. व क्षयरोगांत शौचास साफ न होण्यास सुरवात होऊन, पोटांत खडेखडे बनून वायूची उर्ध्वगती होऊन ती वर वाहण्यानें फुप्फुसानां क्षतें पडेपर्यंत त्याची मजल पोंचते. क्षयरोगाच्या कारणांत कान्स्टीपेशन हें एक कारण आहे. मुंबईच्या हवेंत शरीरावर बारीक जरी एकादी जखम झाली तरी हवेंतील दोषिक कृमीमुळें ती लवकर बरी होत नाहीं असें डाक्टर लोकांचें म्हणणें आहे. व प्रत्यक्ष अनुभवही तसाच आहे. अशा तऱ्हेची मुंबईची हवा असल्यानें ज्यांना क्षयाची भावना झाली असें आढळून येईल त्यांनीं तावडतोब मुंबईची हवा सोडली पाहिजे. कारण फुप्फुसांनां जीं क्षतें पडतात तीं ह्या हवेंत लवकर बरीं होण्याचा संभव नसतो हें लक्षांत असावें.

उन्हाळे दिवसांत जीव घावराघुवरा होतो कारण उष्णतेनें श्वासापेक्षां उछ्वासाची गती वाढते, उछ्वास वाढणें म्हणजे प्राणहानी होणें. थंडीच्या दिवसांत उछ्वास वाढत नाहींत. या फरकामुळें उष्ण प्रदेशांतील प्राण्यांचें आयुष्यमान सरासरी कमी पडतें. तेंच थंड देशांतील प्राण्यांचें आयुष्यमान जास्त आढळतें. म्हणून ज्यांनां शक्य होईल त्यानीं उन्हाळ्या दिवसांत थंड मोकळ्या हवेंत राहण्याचें करावें, हें आरोग्यदायक असून आयुष्यवृद्धिकारक आहे.

आरोग्य मिळून प्रकृति साफ राहण्याकरितां, अस्वस्थता वाटेल तेव्हां गरम पाणी आकंठ पिऊन ओकून काढावें. बस्ति, वाफाराही, कधीं कधीं घ्यावा. एकादेवेळीं अति शोष पडून तहान, कितीहि पाणी प्यालें तरी भागत नाहीं, अशावेळीं कोमट पाणी यथेच्छ पिऊन ओकून काढावें. म्हणजे तहान जास्त लागण्याला कारण झालेलीं शरीरांतील विषें पाण्यावाटे पडून जाऊन तहान शमतें असा अनुभव आहे. कांहीं कांहींना ओकण्याची संवय नसल्यानें प्रथम घसा पिंजल्यासारखा वाटतो. सबब त्यांनीं ओकून जहाल्यावर गरम दूध, साखर घालून प्यावें. किंवा खडीसाखर तोंडांत धरावी.

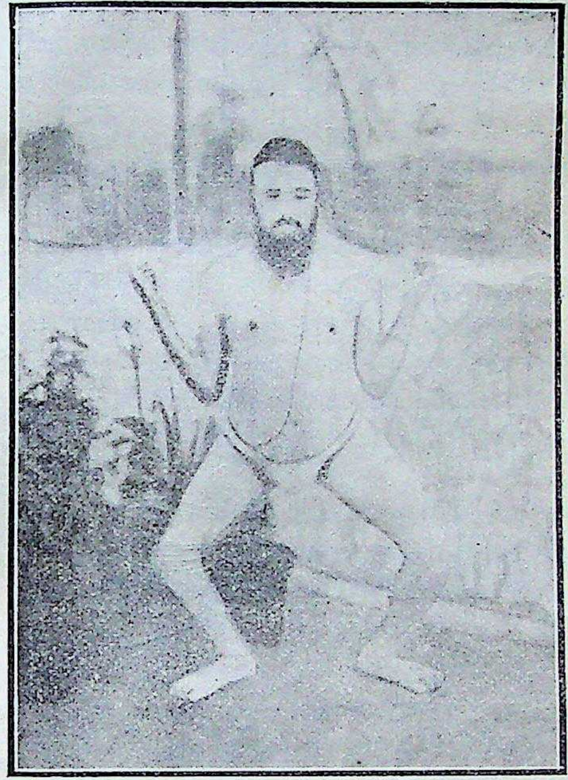
सर्व स्त्रीपुरुष आबालवृद्ध यांचें सदोदित आरोग्य राहण्यासाठीं खालील उपाय शक्य तितके रोज नियमित करीत असावें. ह्या पुस्तकांत पंचप्राणजय करण्यास सांगितलेलें आहे. त्याचा अभ्यास रोज थोड थोडा ठेवावा. उड्डीयान बन्धाकडे जास्त लक्ष असावें. फायदा फारच होतो. शक्य होईल त्यांनीं शीर्षासन अन्य शब्दानीं विपरीत करणीं रोज निदान पांच मिनिटें तरी करीत जावें. अपानं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वायूजय विशेष केल्यानें वीर्याशयाचें द्वार मजबूत होत जातें. ह्या उपायांनीं व निजतांना कुशीवर निजल्यानें स्वप्नावस्था कधींही होणार नाहीं. हें पक्कें ध्यानांत ठेवावें.

फो० नं. ६७

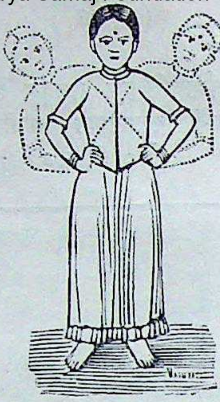


फोटो नं. ६७ प्रमाणें मुठी मिटून फारच हळू हळू चित्रांत दाखविल्या इतकेंच खालीं वांकावें. व तसेंच हळू हळू उठावें. व ही क्रिया आपल्या अवसाना-प्रमाणें दररोज सकाळीं किंवा संध्याकाळीं किंवा दोन्ही वेळां पांच सात वेळां करावी. यानें शरीराला ताठपणा राहून चालण्याचे तर श्रम मुळींच वाटत नाहींत. मुंबईसारख्या शहरीं जिने चढण्याचा त्रास मुळींच वाटणार नाहीं.

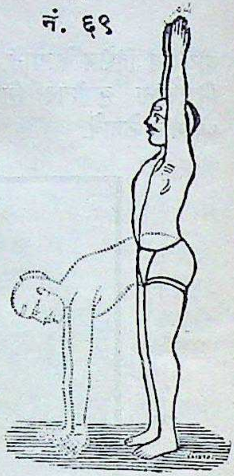
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

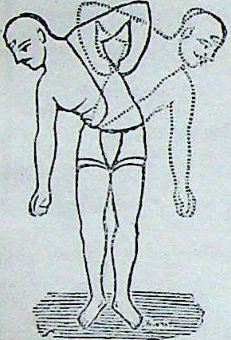
फो०
नं. ६८



फो०
नं. ६९

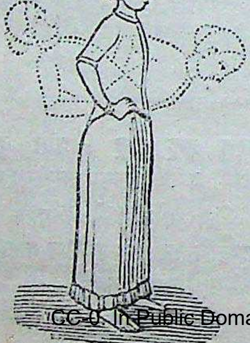


फो० नं. ७१

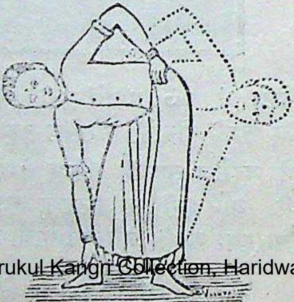


फो० नं. ७०

फो० नं. ७३



फो० नं. ७२



फो० नं. ७४

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फो. नं. ६८ प्रमाणें प्रथम साफ निजावें. नंतर तांठ बसावें. मग वांक घेत घेत दोन्ही हात, पायाच्या बोटानां लावावेत. याप्रमाणें ही कृति अवसानाप्रमाणें शक्य तितके वेळां करावी.

फो. नं. ६९ प्रमाणें ताठ उभें रहावें. हात वर ताठ उभे करावे. नंतर वाकवीत वांकवीत जमीनीवर तळहात ताठ टेंकावेत. हात टेंकतां येऊन ताठ राहतां येऊं लागलें म्ह. तेच हाताचे तळहात पायांवर ठेवावे. इतका लवचिकपणा शरीरांत आणला पाहिजे.

फो. नं. ७० प्रथम ताठ उभें राहावें. एक हात मूठ मिटून सरकवीतसरकवीत चगलेंत आणावा. या प्रमाणें दोन्ही बाजूंची क्रिया करावी.

मुलींकरितां व स्त्रियांकरितां वरीलपैकीं आवडतील ते व्यायाम करून शिवाय वर च्यार आकृत्या दिल्या अहित त्याप्रमाणें अवश्य व्यायाम घ्यावा. फारच फायदेशीर होईल. बायका पिंगा घालीत असतात त्याच धर्तीवर नं. ७१।७२ हे व्यायाम आहेत. यानें कोष्ठबद्धकता राहणार नाहीं. न. ७३।७४ प्रमाणें व्यायाम घेतल्यास गर्भाशयासंबंधाचे विकार मोडतात. यांनीं प्रसूति सुलभ होण्याला उत्तम साधन होतें. व विटाळा संबंधीं स्त्रियांस होणारे त्रास या वरील व्यायामानीं साफ मोडतात. अनुभवानें खरेपणा कळेल.

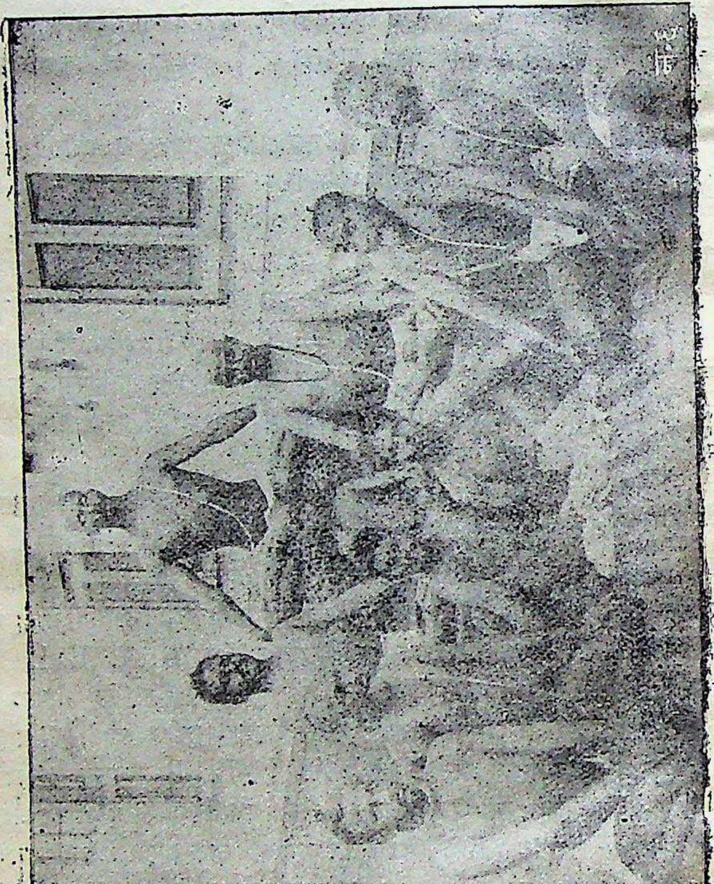
फोटो नं. ६ पा.२०० पहा. उच्चस्थानीं वसलेले ते खालील इसमांचे पहिले गुरुजी रा. पांडुरंग गंगाधर नामजोशी होत. गुरुजींच्या उजव्या हाताकडे वसलेले ते के. वा. रा. पांडुरंग प्रभाकर जोशी B.A. होत. डाव्या हाताकडील पुस्तक लिहिणारा. मधील मुलगा गुरुजींचा बंधु होय. आतां उजव्या हाताकडून नं. पहिला हे रा. दत्तात्रय गंगाधर नामजोशी म्हणजे गुरुजींचे धाकटे बंधु B. A. L. L. B. असून वऱ्हाडांत वकिली करीत आहेत. त्यांच्या पुढील रा. नरसिंह गोपाळ हे सेकंड क्लास इंजिनीअर असून गिरणींत नोकर आहेत. पुढील जोडीपैकीं पहिले रा. रघुनाथ मार्तंड राजदूरकर हेही B. A. L. L. B. असून वऱ्हाडांत वकिली करीत आहेत. त्यांच्या पुढील, रा. अनंत प्रभाकर जोशी हे पेन्टर असून मुंबई येथील मुक्यांच्या शाळेचे हेडमास्तर आहेत. त्यांच्यापुढील रा. रामचंद्र गोपाळ हे B. A. ला. बसत आहेत. व श्रीकृष्ण गोपाळ हे B. A. असून L. L. B. चा अभ्यास करीत आहेत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

या पुस्तकाचा विषय कोणत्याही लोकांच्या उद्योगधंद्या आड येत नसून आपले व्यवहार संभाळून शरीरारोग्यासाठीं फायद्याचा होतो. हें दाखविण्यासाठीं फोटोंचा ग्रूप घेऊन त्यांतील इसमांची माहिती दिली आहे.

फो० नं. ६.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय,
हरिद्वार

पुस्तक लौटाने की तिथि अन्त में अङ्कित है। इस तिथि को पुस्तक न लौटाने पर छै नये पैसे प्रति पुस्तक अतिरिक्त दिनों का अर्थदण्ड लगेगा।

2 NOV 1960

१०००० ६.५६।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुस्तकालय, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय,
हरिद्वार ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

या पुस्तकांत दिलेल्या माहितीप्रमाणें तंतोतंत वागून

रोगीशरीर निरोगी बनविल्याचीं अनेक पत्रें आलेलीं आहेत. त्यांपैकीं ज्या पत्रांत रोगीशरीर, निरोगी कसें झालें व शरिरांत फेरफार कसे पडले, याजबद्दल लक्षपूर्वक, व्यवस्थेशीर नोंद ठेवलेली दिसली, त्या फक्त एकच पत्राचा उतारा देत आहें.

श्रीसद्गुरु प्रसन्न. लांजें २१।६।१७

सा. न. वि. वि. माझे परम मित्र रा. गोविंद विठ्ठल आंबडेकर यांनी आपण लिहिलेल्या "व्यावहारिकयोग" पुस्तकाची एक प्रत बक्षिस दिली. त्या पुस्तकांतील माहितीचा मीं आज १। वर्ष उपयोग करीत आहें. प्रथमतः पुस्तक वाचल्यावर, त्यांत [illegible] वागण्याचा निर्धार के[illegible] व वागूं लागलों. प्राण[illegible] [illegible] माझ्या शरिरावर इतका परिणाम झाला कीं दीड वर्षापूर्वी [illegible] मला पाहिलें असेल ते आज मला क्वचितच ओळखूं शकतात. सव्वा वर्षापूर्वी मला [illegible] झाला होता. व मीं माझ्या प्रकृतीबद्दल अगदीं निराश झालों होतों. अशा स्थितींत हें आपण लिहिलेलें पुस्तक, माझ्या हातीं पडलें. हें पुस्तक म्हणजे ईश्वरानें दिलेलें वरच होय असें, मला त्यावेळीं वाटलें. व अजून वाटत आहे. १। [illegible] माझे शरिराचें वर्णन थोडक्यांत लिहावयाचें म्हणजे सर्व रोगांनीं [illegible] ठाणें बसविलें होतें. वजन ७८ पौंड. छातीचा [illegible] २६ इंच उंची ५ फूट १ इंच. आतां वजन १[illegible] पौंड. छाती २[illegible] इंच उंची ५ फूट २॥ इंच. मा[illegible] लघवीस वारंवार जावें लागे तें [illegible] शिवाय, शरिरांत [illegible] विकार नाहीं. शरीर सतेज, उत्साही, चपळ, असें झालें आहे. जननेंद्रियांचे विकार नष्ट होण्यास आपण वज्रोलीमुद्रा हा उपाय लिहिला आहे. तो उपाय आपल्यासारख्या माहितगार माणसाच्या देखरेखीखालीं करणें जरूर आहे... आपण पुस्तक लिहून आमचे सारखे अनाथ व गरीब लोकांवर किती उपकार करून ठेवले आहेत! पुस्तकाबद्दल व अर्थात पुस्तक लिहिणाराबद्दल माझे मनांत काय आदर उत्पन्न झाला आहे, हें मला लिहितां येत नाहीं. पुस्तक गुरुप्रसादपूर्ण आहे. अशी माझी खात्री झाली आहे... कळावें, लोभ करावा हे विनंति.

आपला,

गजेश त्र्यंबक गोखले,

सब पोष्टमास्तर, लांजें, ता. राजापूर, जि. रत्नागिरी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar